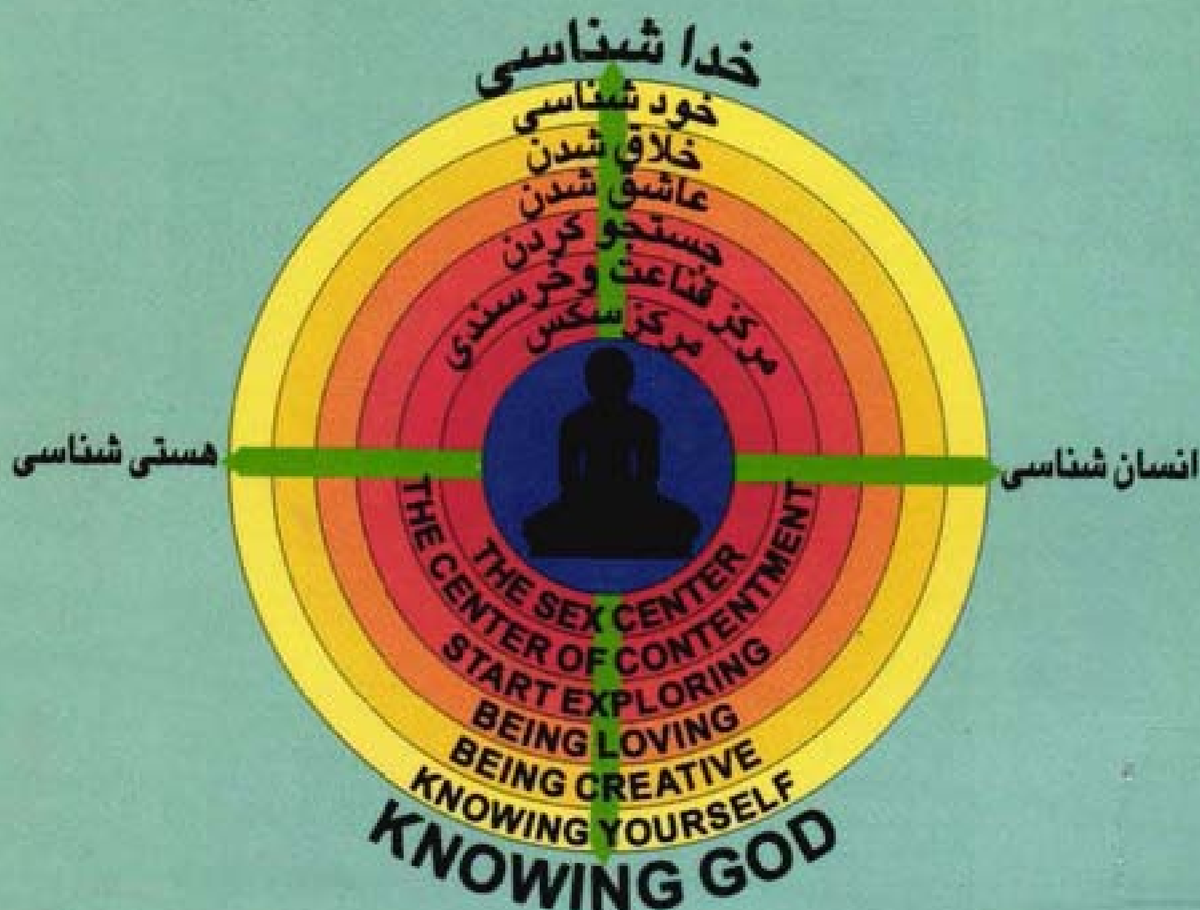
مدی‌تیشن چیست؟

سفری به درون خویش



آموزش عملی مدیتیشن یا مراقبه به روش اُشو

روشهای خوددرمانی در بیماریهای روان‌تنی و افسردگی

نویسنده و مترجم : محمدرضا قصابی

عضو جامعهٔ بین‌المللی اُشو هندوستان

مدی‌تیشن چیست؟

سفری به درون خویش

Osho
اشو، ۱۹۳۱ - ۱۹۹۰.
مدی‌تیشن چیست؟ "سفری به درون خویشتن": آموزش عملی مدی‌تیشن، یا، مراقبه / نویسنده و مترجم محمدرضا قصابی.— تهران: بدیهه، ۱۳۷۹.
۱۳۶ ص.: مصور.
ISBN 964-6701-21-3:
فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا.
What is meditation?. عنوان اصلی:
۱. مدی‌تیشن. الف. قصابی، محمدرضا، ۱۳۴۲ - ، مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان: آموزش عملی مدی‌تیشن، یا، مراقبه.

۲۹٤/٥٤۳ BL۶۲۷/ف۱۵الف٤م
۱۳۷۹
م۷۸-۱۱۱۳۹۳ کتابخانه ملی ایران



انتشارات بدیهه

خیابان دانشگاه ـ کوچهٔ میترا ـ شمارهٔ ۶ تلفن ۶۴۰۰۲۴۹

مدی تیشن چیست؟

نویسنده و مترجم: محمدرضا قصابی

چاپ اول: تهران ـ ۱۳۷۹

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی : گلشید

چاپخانه فراین

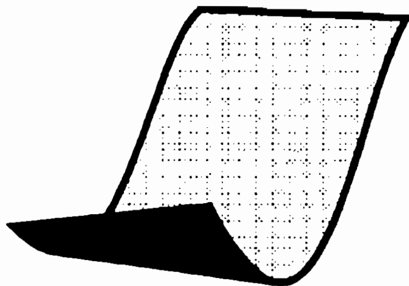
طرح‌های داخل کتاب و روی جلد از مؤلف می‌باشد.

ISBN 964 - 6701 - 21 - 3 شابک ۹۶۴ ـ ۶۷۰۱ ـ ۲۱ ـ ۳

۹۰۰ تومان



تقدیم به برادر کوچکم ایرج،
دوست ژاپنی بسیار عزیزم VARDA GYAN
و تمامی انسانهای آزاده و جستجوگر اسرار هستی



Present's to: my younger Brother IRAJ and

my best Japanese friend Ma VARDA GYAN and

all those who are searching, seeking and have a deep longing

in their hearts to find their home.

فهرست

بخش سوم : مدی‌تیشن‌های عملی (تن و روان)

پیشگفتار

ما درس سحر در ره میخانه نهادیم
محصول دعا در ره جانانه نـهادیم
در خرمن صد زاهد عاقل زند آتش
این داغ که ما بر دل دیوانه نهادیم

حافظ



کجاست؟ آنکه و یا آنچه که بی‌باده کند مست مرا!

با توجه به نیاز جامعه کنونی و تأثیرات منفی دنیای تکنولوژی ماشینی و شلوغی افکار انسان‌های امـروزی می‌خواهیم دنیایی سرشار از آرامش و نشاط در درون و ذات خود پدید آوریم، بنابراین سعی بر آن شدیم که راهی بیابیم تا به هدف مورد نظر نایل شده و از سرگردانی‌های فکری رهایی یابیم.





بنده حقیر نیز همانند بسیاری از افراد، قبل از اینکه بـه کشور هندوستان و یا به عبارت بهتر به سرزمین عجایب و دنیای عاطفه‌ها سفر کنم و دوره‌های ویژه «مدیتیشن ، یوگا و ریلکسیشن» را بگذرانـم، افکـار بسـیار آشـفته و پـریشانی داشتم و دنیا را بسیار پیچیده و شلوغ می‌پنداشتم و خـود را بسیار ناتوان و عاجز می‌دیدم و تلاشی بی‌ثمرانه به مـنظور رسیدن به یک زندگی نسبتاً راحت می‌کردم، غافل از اینکه پیشرفت در دنیای مادی راه حل مشکل من نبود که من به آن اقدام نمایم.







درد من از درون ناشی می‌شد و درمان من نیز در دنیای اسرارانگیز درونم بـود کـه بـایستی خـود را پـدیدار و ظـاهر



می‌ساخت، در نتیجه با پدیدارشدن آنها شکوفه‌های عشق، محبت، آرامش، نشاط، تلاش، ایمان و امیدواری از درون معنوی من همچون آتشفشانی بیرون ریخت و مرا سرشار از انرژی فوق‌العادهٔ خدایی ساخت و دنیای بیرونِ مرا تحت تأثیر خود قرار داد و بدین ترتیب مسبب این اثر، خلاقیت‌های فکری و فعالیت‌های عاطفی و معنوی من به طور نستوهانه گردید.

به درگاه هستی‌بخش عالم شکر می‌کنم و آتش این شور و حال عارفانه را در خود به فال نیک می‌گیرم.

دنیای اسرارآمیز درون انسان و حس کنجکاوانه و جستجوگر وی، او را در حیرت و شگفتی عظیم فرو برده و در مقابل شکوه خالق و پیچیدگی خلقت به کرنش و سپاسگزاری وا میدارد و به انسان یک نیروی تازه، برخاسته از روح بانشاط و بسیار عاطفی می‌بخشد. صفا و صمیمیت مابین افراد بشری و هستی ایجاد می‌کند، مسیر زندگی انسان را از جهل جنسی و فکری و تاریکی‌های درون با تفاوتی یکصد و هشتاد درجه به سوی روشنایی و دانایی و توانایی تن و روان سوق می‌دهد. افسوس بر آن افرادی که در کل زندگی خود با این عظمت الهی بیگانه می‌شوند و در عین دانایی مادی با جهل معنوی دار فانی را وداع می‌گویند، افسوس بر کسانی که خود را در این دنیای کاذب و فریب کار غرق کرده و متحمل فشار و رنجهای فراوان شده و عاقبت به پریشانی و پوچی و سرگردانیهای فکری و روحی دچار می‌گردند.

ای انسانها بر وجود درون خود که همانند دنیای بیرون به بی‌نهایت ختم می‌شود مراجعه کرده و از آن آگاهی بیابید تا اصالت و جایگاه واقعی خود، هستی و خدا را در آن جسته و پیدا کنید. بیائید دنیایی سرشار از عشق و محبت و اعتماد و برابری ایجاد کنیم، بدور از هر گونه کینه و تنفر با هم صمیمی‌تر شویم، گرایش به عالم پاک درون بدون زحمت و بدون وابستگی به هر چیز و هر کس امکان پذیر است و رسیدن به استقلال و ارتقاء تن و روان بسیار ساده می‌باشد، هرگز به خود ناامیدی و یأس راه ندهید، هرگز از چیزی که می‌خواهد اتفاق بیافتد نهراسید و نگران هیچ چیز و یا هیچ کس نباشید و از عواقب امر وحشت نکنید چرا که سرانجام کار، نائل شدن به روشنایی و آگاهی وسیع خواهد بود. هر کس فقط باید خودش بپاخواسته و مسبب بیداری خود شود، این بیداری صرفاً فکری نیست، بلکه بیداری تن و روان است. همه چیز در درون شخص به صورت بالقوه موجود است، فقط میبایستی انسان جهت

پرورش، تقویت و تبدیل آن به حالت بالفعل و قابل استفاده در دنیای مادی اقدام کند. فقط لازم است اولین دروازه آن باز شود، تا درهای بعدی آن یکی پس از دیگری گشوده شده و آگاهی و روشنایی را به صورت جهشی پراکنده کنند. روح عظیم خالق هستی بخش به صورت بالقوه در وجود همه شما انسانها موجود است، پس از آن غافل نشده و آنرا سرکوب نکنید. انسان اختیار مطلق دارد تا به هر صورت که بخواهد با آن رفتار کند. مثلاً آنرا سرکوب کرده و از اثرات آن در زندگی مادی بکاهد. و یا اینکه نسبت به رشد و نمو آن اقدام نماید. فقط و فقط خواستن شما است که به صورت یک نیت پاک و کاملاً روحانی باعث راه اندازیتان می‌شود و انسان را به یک زندگی شادی‌بخش و به همراه سیر و سلوک عارفانه و روحانی هدایت می‌کند. بیائید همگی از درون، فریادی به بلندی آسمان‌ها برآریم و وجود و ذات حقیقی خود را طلب کنیم تا به بیداری و آگاهی برسیم.

کتاب حاضر منتخبی از بهترین و مفیدترین مطالبی است که بصورتی کاملاً ساده و قابل فهم برای عموم توسط استاد بزرگوارم فیلسوف و روانشناس معاصر هندی راجنیش بیان شده است. وی ندای بیدار باش و هشدار باش بشریت و روشنگری افکار عمومی نسبت به خود و طبیعت پیرامون و خالق هستی است، که روشهای نوین و اصیل زندگی ساز انسانها و چگونگی تغییرات تن و روان و ارتقاء آن به تعالی روحانی را با متدهای کاملاً عملی و متنوع «مدی تیشن» به صورتی کاملاً سالم و مطمئن، در جهت بالابردن توانایی‌های بالقوه و خلاقیتهای ذاتی و درونی ناشی از آگاهی و خودشناسی و رسیدن به آرامش تمام وجود، و زدودن زنگاره‌های جهل و نادانی از تن و روان انسانها، هدف عمده آن محسوب می‌شود. مطالب این کتاب نه‌تنها یک راهنمایی برای زندگی سالم و معنوی است، بلکه برای افرادی که دچار مشکلات روانی و یا تن و روان هستند یک مِتد خوددرمانی مفید و عملی بحساب می‌آید و نیز جهت استفاده‌های درمانی توسط روان‌پزشکان و روان شناسان و علاقه‌مندان به روان درمانی و فیزیک درمانی کاملاً مفید و قدرتمند می‌باشد. روشهای عملی آن کاملاً ساده و سازگار با هر نوع تن و روان است و به طور کلی اساس وجود انسان را عوض می‌کند و در اثر آن، مسائل جزئی مانند بیماریهای متنوعی که هر کس در وجود خودش به هر نوعی که باشد از بین می‌رود و نتیجهٔ آن یک تن و روان کاملاً سالم و بانشاط و

پرانرژی است.
جهت کار در مراحل اولیه از مدی‌تیشن‌های عمومی مثل دینامیک که به هنگام طلوع آفتاب و کندالینی به هنگام غروب آفتاب به صورت روزانه توصیه می‌گردد، متدهای عملی بعدی در رده‌های دیگر و در مراحل بعد از آشنایی با مدی‌تیشن بکار گرفته می‌شوند زیرا نیاز به تمرکز عمیق و آگاهی بسیار دارند و ممکن است که در ابتدا مشکل بنظر بیایند، با توجه به اینکه مدی‌تیشن‌ها بصورتی کاملاً علمی و تحقیق شده طراحی شده‌اند لذا برای بدست آوردن نتیجهٔ مطلوب لازم است که آنها را بطور کامل و بدون کم و کاست انجام‌دهید. و نیز نوار صوتی هر مدی تیشن را برای خود آن مدی تیشن بکار بگیرید. بعد از اتمام هر مدی تیشن سعی کنید با کسی سخن نگوئید و محیطی طبیعی و ساکت را برگزیده و چند دقیقه‌ای در آنجا استراحت کنید و از کار کردن بلافاصله بعد از آن و یا هر گونه فعالیت جدی دیگر خودداری کنید. سعی نمائید که هنگام کار با روش ***Working Meditation*** (کارکردن با تمرکز بسیار زیاد،بطوریکه تمام حواس و فیزیک بدن و جان و فکر در یک هماهنگی کاملاً میزان شده قرار بگیرند. به عبارت ساده‌تر بدن و وجود به صورت شش دانگ متوجه کار می‌شوند و لذت ناشی از کار به طور کاملاً ملموس در شخص پدیدار می‌شود، بدون توجه به نوع کار و یا سختی و راحتی کار) کار کنید.
زمانیکه از کار کردن خود لذت نمی‌برید و رضایت ندارید از کار دست کشیده و سعی کنید چند دقیقه‌ای در یک محل ساکت با چشمهای بسته به صورت نشسته و یا درازکش قرار بگیرید تا آرامش درونی خود را بدست بیاورید و افکارتان از گسستگی و خستگی تن و روان و پراکندگی انرژی وجودتان رهائی یابد، در آن حالت به هیچ چیز فکر نکنید و فقط به ضربان قلب و آرامش آن تمرکز کنید و در صورت نیاز دستهای خود را به قلب نزدیک کرده و ارتباطی ملموس و عاطفی با آن برقرار نمائید. توصیه می‌شود از محیطهایی که انرژی شما را می‌گیرند و یا موجب اختلال در آرامش درونی شما می‌شوند دوری کنید و برعکس به محیطهایی مراجعه کنید که در آنجا بیشتر احساس نشاط و شادابی و آرامش می‌کنید.
تاجایی که امکان‌پذیر است از عصبانی شدن خود جلوگیری نمائید حتی اگر زیانهای مادی بزرگ به شما وارد گردد، بدانید که دنیا ارزش ناراحتی را ندارد

آنچه که در درون شما است بسیار ارزشمندتر از تمام اشیاء فانی این دنیا است و لذا سعی کنید که آنرا از دست ندهید. پدیده‌های مادی، فانی و قابل تعویضند و میتوان آنها را مجدداً بدست آورد ولی آنچه که در درون شماست ممکن است خیلی سخت بدست آمده و جبران ناپذیر نیز باشد. از زندگی مادی فقط تا حدّ نیاز بهره‌مند شوید و بر ستونهای کاذب و کاغذی آن تکیه ندهید، افراط و تفریط در همه جا و در همه چیز و برای همه کس مضر است، بنابراین در زندگی مادی و معنوی تعادل را پیشه خود سازید چراکه عالم بیرون و عالم درون انسان هر دو در تعادل هستند، بدرستی که هستی و خلقت خداوند نیز بر اساس تعادل برپا شده است و غیر از آن نبوده و نخواهد بود، آگاهی و شعور باطنی خود را تا جایی که میتوانید ارتقاء دهید و نسبت به اشیاء، انسانها، زندگی، هستی، خلقت و خدا، کنجکاو شوید و سوال کنید، بپوئید تا خدا را در درون خود بجوئید و ارتباطی عمیق و کاملاً روحانی با او برقرار نمائید و همیشه به سادگی قبول نکنید که چیزی وجود دارد، خلقت را بررسی کرده و با عشقی جانانه به سوی جان جانان رهسپار شوید. و با تمام وجود خود، آنرا احساس کنید، همیشه به دنبال عجایب هستی و شکوه خلقت و اسرار زندگی که به بی نهایت ختم می‌شوند باشید، از شکوه هستی و عظمت خالق لذت برده و به خود بنازید، چرا که یکی از اسرارانگیزترین پدیده‌های خلقت هستید. از زندگی پست (صرفاً خوردن و خوابیدن و بر غرایز اکتفا نمودن و نسبت به محیط پیرامون و هستی بی اهمیت بودن) جداً خودداری نمائید، همه آنها جزئی کوچک از نیازهای جسمانی انسان هستند و بس. به ارزشها و توانایی‌های والاتر و متعالی اهمیت داده و آنها را در خود ارتقاء دهید تا به ارزشهای واقعی خود پی برده و رضایت خالق را نسبت به خود جلب نمائید.

بدین ترتیب متوجه خواهید شد که زندگی چقدر زیبا است و مرگ چقدر زیباتر، جزیی از خدا شدن و واصل شدن به او مرگی به دنبال ندارد و انسان را جاودان و پایدار کرده و به تعالی روحانی سوق می‌دهد. پروردگار مهربان انسان را در همه چیز آزاد گذاشته است و به او اختیار عمل داده است که این راه را نیز مانند مسیرهای دیگر زندگی به اختیار طی کند، لذا بهترین راه زندگی را انتخاب کنید و از آن غافل نباشید، به زندگی خود توسط مرگ پایان ندهید و با پوچی و بی توجهی به مسایل خود و هستی راهی عالم دیگر (عالم ملکوت) و دیار معنویات نشوید، مطمئن باشید که زندگی مادی به نیستی و بیچارگی

می‌انجامد، ولی زندگی با اهداف معنوی و روحانی به هستی مطلق و کمال ختم می‌شود و پایانی هم ندارد.
با این افکار و اهداف الهی اینجانب فلسفه ستاره درخشان را جهت راهنمایی و هدایت انسانها به سوی نقطه اتحاد، یعنی خداوند یگانه، در هر دین و مذهب و هر مسلک و هر نوع مسلک و تعصب عقیده‌ای و عرفی به زندگی صمیمی و در کنار جوامع بشری دیگر با نشاط، اعتقاد و ایمان و اعتماد به همدیگر باعث می‌شوند که لذت و سعادت زندگی دنیوی برای یکدیگر فراهم بیاید. فلسفه ستاره درخشان نه یک ایدئولوژی و نه مکتبی خاص و یا چیز دیگری نیست و به هیچ کس یا جای دیگری هم وابستگی ندارد و فقط یک روش نوین زندگی اجتماعی با همراهی سایر افراد بشری می‌باشد. در این فلسفه بهترین‌های جهان هستی (بدون هر گونه تبعیض و یا تعصب) برای روشن کردن افکار عمومی از دنیای درون انسان و در جهت سالم کردن تن و روان و ارتقاء آنها همانند یک چراغ دانایی در برابر جهل بشر و کجروی‌های آنان محسوب می‌شود و هدف آن هشدار به بشریت و بیداری و هوشیاری انسان‌ها است.
در خاتمه می‌خواهم از کلیه دوستان و آشنایان که در تهیه و تنظیم این کتاب مرا یاری نمودند، از جمله آقای علی آردی و مجتمع کامپیوتری نیک‌افزار ارومیه و همچنین آقای مهندس پاکی که صفحه آرایی کتاب را عهده‌دار بودند کمال تشکر و سپاسگزاری را بکنم و نیز از کلیه کسانی که می‌خواهند یاور من در این مسیر خدماتی و الهی و بین‌المللی باشند می‌خواهم که ایجاد ارتباط کنند تا بتوانیم با همکاری یکدیگر هر چه سریعتر به نتیجه مطلوب برسیم و جامعه خود را از ناپاکی‌ها، نفاق‌ها و خودبیگانگی‌ها نجات بخشیم تا نور هدایت پیامبران، دانشمندان و عارفان را به افراد بشر انعکاس دهیم.
به امید موفقیّت هر چه بیشتر.

براه این امید پیچ در پیچ

مرا لطف تو می‌باید، دگر هیچ

محمدرضا قصابی
بهار ۱۳۷۹

بخش ۱

تز فلسفی

مؤلف و مترجم

(ستاره درخشان)

و طرحهای مربوطه

فلسفهٔ ستاره درخشان و افراد جهان :

انسان شاهکار هستی و هستی شاهکار خداست، در فلسفهٔ ستارهٔ درخشان همه انسانها در هر رنگ و نژاد، دارای یک رشتهٔ مشترک الهی هستند و آن روح پاک و قدیس خداوندی است که در وجودشان نهاده شده است، و از آنجایی که انسان (همه انسانها) خلیفة الله (جانشین خداوند در روی زمین) هست لذا هرگونه تعصبات کاملاً منتفی است و فقط رابطهٔ انسانها را توسط روشهای مختلف مذهبی، عرفی و جغرافیایی با خداوند که همان ریشهٔ اتحاد انسانهاست را می‌نمایاند. لذا هیچ کس را بر کس دیگری برتری نیست و انسانها نمی‌توانند به یکدیگر نسبت خوب و یا بد بدهند و چون انسان از نظر بالفعل موجود کاملی نیست وناقص و خطاپذیر است، پس تشخیص خوبی یا بدی فقط توسط خالق هستی‌بخش که عین کمال است امکان‌پذیرمی باشد. لذا انسانها نیاز به راهنمایی دارند و بعضی از آنهاداناتر از بعضی دیگر هستند، پس افراد داناتر می‌باید افراد راهبر و راهنما باشند و چون محیطهای جغرافیایی و طبقات مادّی در جوامع بطور ناخواسته متفاوت است، لذا بعضی از افراد نیاز به کمک و دادرسی دارند که توسط افراد توانا و خیّر باید یاری شوند. چرا که انسان یک موجود اجتماعی است و به تنهایی کاری نمی‌تواند بکند.

(بنی آدم اعضای یکدیگرند   که در آفرینش زیک گوهرند)

فلسفه ستاره درخشان و موجودات جاندار و بی‌جان طبیعت:

در رابطه با موجودات زنده، آنچه که مسلم است همه آنها و بدون استثناء از بدترین تا بهترین (به اصطلاح انسان ناقص) آنها مخلوق خداوند بوده و از مهم‌ترین آثار وجود خداوند و نمایانگر عظمت و شکوه الهی و یک سیستم منظم جهانی مرتبط به هم هستند، لذا انسان موظف است که با احترام و لطافت تمام با این مخلوقات رفتار کند و بی‌جهت نسبت به نابودی آن اقدام ننماید و در صورت امکان از آن، چه وحشی و چه اهلی حمایت و حفاظت نیز به عمل آورد. در مورد موجودات غیرزنده باز به همین صورت می‌باشد. همانا که طبیعت، ساخته و پرداخته خدا و نشانهٔ قدرت خلاقیت دادار آفرینشگر است و انسان بایستی آفرین بر آفرید آفریدگار بگوید و در حفظ آن، که حفظ تمام زیباییهای واقعی و اصلی جهان است بکوشد. و نیز باید خاطر نشان کنم که طبیعت نیازمند انسان نیست، بلکه این انسان است که به طبیعت نیاز مبرمی دارد و انسانی که در آغوش طبیعت پرورش پیدا میکند انسان آرام و شادابی خواهد بود در صورتیکه انسان پروردهٔ دنیای تکنولوژی و مصنوعات بشری، انسانی مضطرب و

اندوهگین است، با همهٔ تجهیزات نوین و اتوماسیون ماشینی که آسایش ظاهری بشر را پدید آورده است.

فلسفهٔ ستاره درخشان و رابطهٔ آن با دانشهای مادی و اسرار معنوی:

علوم، راهگشای انسان در تاریکیهای ذهنی است، علوم جهت مشخص نمودن مسیر کمال است و معنویات راهگشای انسان در تاریکیهای قلبی و کلید رسیدن به کمال است که یکی بدون دیگری ناقص و بی‌ثمر خواهند بود.

خصوصیات سیاره‌های درخشان (قاصدان شقایق‌ها) :

★ سیاره‌های درخشان در عالم عشق و عرفان بسر می‌برند و با کینه، دشمنی و تنفر بیگانه هستند.

★ سیاره‌های درخشان دارای تن و روانی سالم بوده و با تمرینات ورزشی و روحی، روح و جسم خود را تربیت می‌کنند.

★ سیاره‌های درخشان صبور و آرام در برابر عوامل طبیعی و حوادث بوده و در راهشان ثابت قدم و با ایمان هستند.

★ سیاره‌های درخشان معتقد به تعادل در تمام امورات زندگی مادی و معنوی هستند و از هر گونه افراط و تفریط پرهیز میکنند.

★ سیاره‌های درخشان اسوهٔ انسانهای درستکار، دانا و توانا و مبتکر روشهای نوین مشکل زدایی انسانها بدون توجه به رنگ، نژاد، مذهب و... هستند.

★ سیاره‌های درخشان پاسداران انسانیت انسان و حریت آنها هستند.

★ سیاره‌های درخشان نویدبخش و پیام‌آور آرامش، آسایش و شادابی و صمیمیت بین افراد بشری هستند.

★ سیاره‌های درخشان با بلاهای خانماسوز همچون مخدرات (از هر نوع) بشدت مبارزه می‌کنند.

★ سیاره‌های درخشان راز نگهدار و محرم اسرار افراد بشری هستند.

★ سیاره‌های درخشان در خدمت بشریت هستند، و نه قشر خاصی و یا منطقهٔ جغرافیای ویژه‌ای، و به همین دلیل دارای افکار بین‌المللی می‌باشند.

1

انرژی‌پاک در قسمت
فوقانی‌بدن جمع شده
و به بیرون انتقال می‌یابد

مرکز ثقل بدن . نزدیکی ناف

2

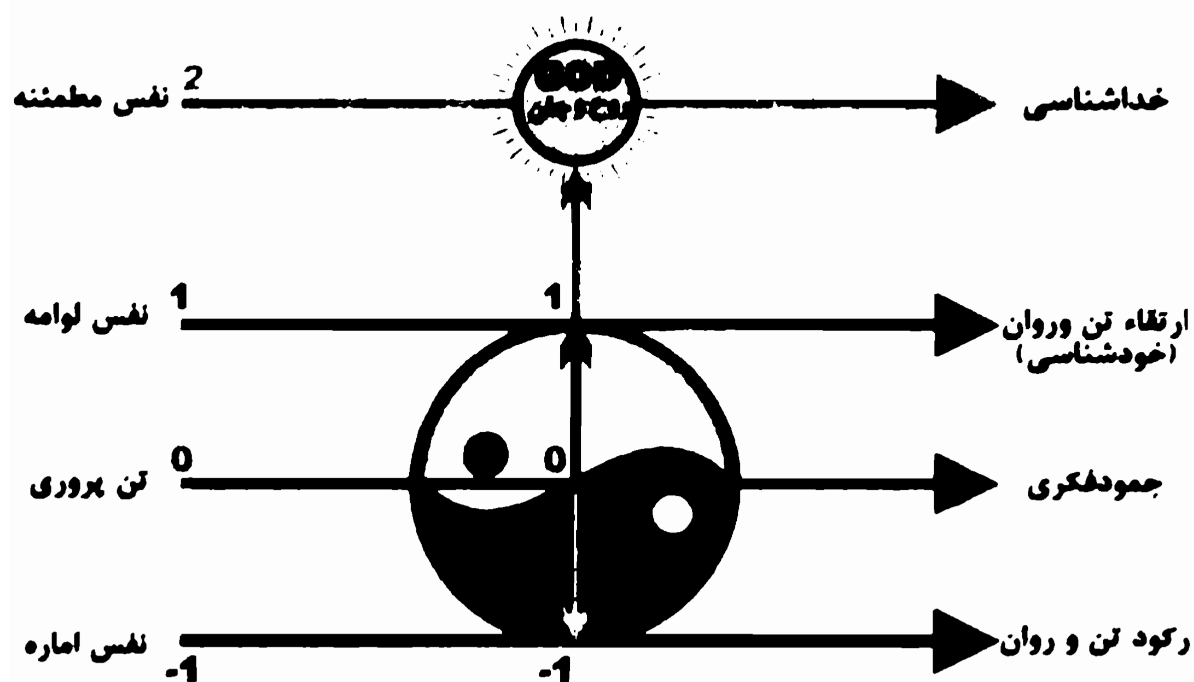
انرژی ناپاک که در قسمت
تحتانی بدن جمع شده
و به بیرون خارج میشود

3

چگونگی انتقال انرژی پاک و ناپاک در بدن انسان

هرم وحدانیت وجود و مراحل عروج انسان به سوی خدا

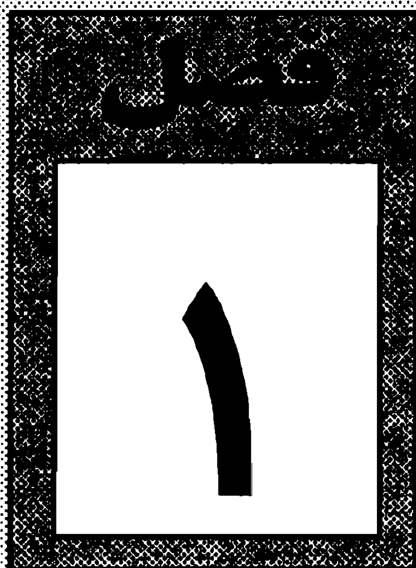
طرح مراحل حرکت فکری و جسمی انسان



مراحل حرکت فکری و جسمی‌انسان

بخش ۲

مدی‌تیشن
چیست؟



بیوگرافی فیلسوف معاصر هندی، دکتر راجنیش به طور مختصر

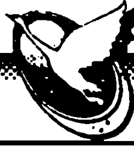
A SHORT BIOGRAPHY OF OSHO

«راجنیش» در اواخر سال ۱۹۳۱ میلادی در هندوستان به دنیا آمد، تحصیلات خود را در انگلستان بپایان رسانید و به اخذ درجه دکترای فلسفه نایل گردید. او سال‌ها در هندستان، انگلستان و ایالات متحده آمریکا با مردم سخن گفت.

«راجنیش» سرشار از عشقی عمیق به بشریت، و شناختی وسیع از روانشناسی انسان‌ها، و با نگرشی ژرف به اصول معنویت، در زمینه‌های گوناگون اجتماعی، سیاسی، عاطفی و احساسی سخن بسیار گفته است.

راجنیش، پایه و اساس رسیدن به خود (خودشناسی) را دین میدانست.

او میگفت: زمانی که انسان در درون هستهٔ مرکزی وجود خویش شروع به شکوفه کردن کند، قادر خواهد بود، خود و خدای خود را بشناسد و این شناخت تیری است که بطرف بی‌نهایت پرتاب میشود



و دانستنی‌های بسیار درپی خواهد داشت و انسان قادر خواهد بود به اسرار زندگی و هستی و آفرینش پی‌ببرد و خدا را ببیند.

او میگفت: درِ اول را باز کن، درهای بعدی پی‌درپی برایت گشوده خواهند شد.

او میگفت: بشر امروز خود را به کلی فراموش کرده است و علت به دنیا آمدنش رانمی‌داند، انگار که در رؤیا و در خوابی عمیق زندگی میکند. خوابی که در رویایش شخصیتی ندارد و فراموش شده است و این بی‌خبری از خود، برای او خطرناک است.

نگرش او به افراد بشر، نگرشی مقدس و روحانی است. او بشر را دعوت به شناخت حقیقت میکند.

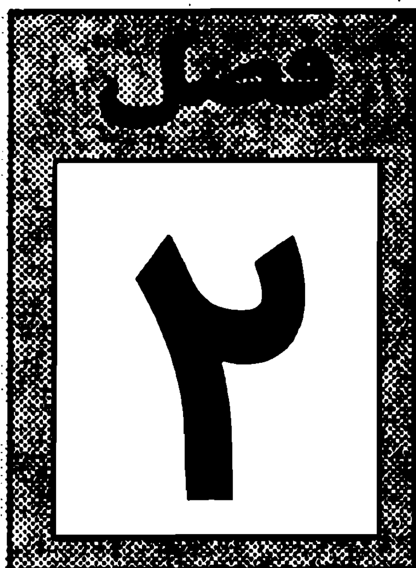
او میگفت: رهروی که مدام به پیش می‌رود و می‌پوید، بهرحال به مقصد می‌رسد. قدمی که در راه جستجوی «خدا» برداشته شود، هرگز بی‌نتیجه نخواهد ماند. «**او**» بسیار به شما نزدیک است. خورشید وجودش می‌تابد. چشم‌هایتان را باز کنید و او (**خدا**) را ببینید. فقط بیداری شما کمک‌تان میکند تا او را دریابید.

او میگفت: اگر می‌خواهید بدانید چه چیز باعث انحراف اخلاق و دیانت ذاتی افراد بشر شده است، اگر مشتاق دیدن انوار وجد و سرور و شادمانی زندگی واقعی هستید، به دعوت من پاسخ مثبت بدهید و برای دیدن، فقط چشم‌هایتان را بگشائید و شاهد زندگی در سرزمینی پر از نور و شادمانی شوید. لازم نیست زحمت دیگری به خود بدهید، فقط بیدار شوید و نگاه کنید. بیائید با من هم سفر شوید. من می‌خواهم با شما در این عشق بی‌انتهای خداوندی شریک باشم.

عشق، عشق تولید میکند، اما تنفر تولید تنفر و انزجار میکند. هر آنچه را که بدهیم همان را دریافت می‌کنیم، و این یک قانون جاودانی است. بدن‌های فیزیکی از هم جدا هستند، اما چیزی در پس این بدن‌ها، مردم را به هم نزدیک و متّحد میکند و آن هم عشق است. وقتی این اتحاد به وجود بیاید، میتوان همه چیز را گفت و همه چیز را فهمید. ارتباط روحی فقط از طریق عشق ممکن است و بس. پس حقیقت هم که فقط همان وجود خداوندگار بی‌همتا است، می تواند در ذهن و قلب آرام شما منعکس شود.

سه نصیحت مهم OSHO به افراد جهان: اول اینکه در حال و مکانی که هستید، واقعاً وجود داشته باشید. دوم اینکه طبیعی زندگی کنید، نه مصنوعی و تحت تأثیر شرایط حاکم. و سوم اینکه خود را به تنها زیستن عادت دهید، یعنی در عین حال که در جمع هستید، بدانید که تنها هستید.

راجنیش را دو سال قبل از مرگش که در آمریکا بسر می‌برد و طرفداران بسیاری گردش جمع شده بودند، به بهانه‌های بی‌اساس بارها به زندان افتادند و سرانجام از آمریکا اخراج کردند، در اوایل سال ۱۹۹۰ میلادی به مرض سرطان مبتلا شد و در موطن خود هندوستان، چشم از جهان فروبست و دنیای فانی را وداع گفت.



بیاناتی مفید از استاد

The Master

1- Life is a MYSTERY. Not a problem. And the difference is vast. The problem has to be solved. can be solved. Must Be solved. But the MYSTERY is insoluble: it has to be lived. Experienced. The Question has to be solved so that it Disappears: Encountering a MYSTERY you have to Dissolve in it. The MYSTERY remains. you disappear. it is a totally different phenomenon.

۱- زندگی یک راز است. نه یک مشکل. و تفاوت این دو بسیار زیاد است. مشکل بناچار حل می‌شود. میتواند حل بشود، باید حل بشود. اما راز حل نشدنی است: آن بایستی زنده نگه داشته شود، آزموده و مجرب شود. مسئله، بایستی حل بشود، بنابراین وقتی حل شد از بین میرود و ناپدید میشود: ولی در مواجه شدن با یک راز شما مجبورید در آن حل بشوید. راز باقی می‌ماند، شما ناپدید می‌شوید. و آن یک پدیدهٔ کاملاً متفاوت است.

2- "All That this world needs is a good clean sing of the heart of all the inhibitions of the past. Laughter and tears can do both. Tears

will take out all the agony that is hidden inside you and laughter will take all that is Preventing your ecstasy."

"If you can get rid of these two layers you have found yourself."

۲- «همهٔ افراد این دنیا احتیاج به یک آواز پاک و خوب قلبی دارند که عاری از همهٔ منعیات گذشته باشد.

خنده و گریه با هم قادر به انجام آن هستند. گریه همهٔ عذاب‌ها و غصه‌هایی که در درون شما پنهان شده‌اند را بیرون می‌ریزد و خنده، همهٔ آن وجد و شادمانی‌هایی که شما بعلت‌های مختلف از آنها جلوگیری کرده‌اید را بیرون خواهد انداخت».

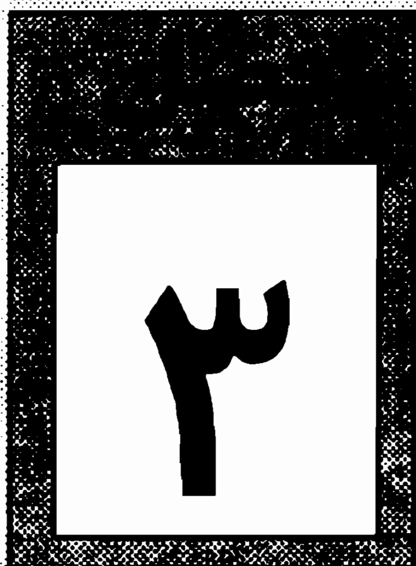
«اگر شما بتوانید این دو لایه را که همانند زنگاره‌های جهل، وجود شما را پوشانیده‌اند، از درون خود بیرون ریخته و از آنها خلاص شوید، به آگاهی و خودشناسی رسیده‌اید.»

3- on the path of MEDITATION it is Always Getting Better. So never Ask for Anything to be Repeated. Because That way you will be A loser. Something Better Was Going to Happen And you are asking for Something less.

۳- در مسیر و سیر و سلوک مدی تیشن، همیشه به یک وضعیت بهتری نائل خواهید شد. بنابراین هرگز نخواهید که چیزی دوباره اتفاق بیافتد. زیرا در آن صورت شما یک بازنده خواهید شد. چون اتفاقات بسیار بهتری نسبت به خواستهٔ پیش‌پا افتاده و ناچیز شما رخ خواهند داد.

4- life has to be a joy, a dance, a celebration. And when death comes,it has to be welcomed with silence, with serenity wholeheartedly...

۴- زندگی بایستی یک لذت بشود، یک رقص بشود، یک جشن بشود. بنابراین وقتی که زمان مرگ میآید اجباراً و در اثر آن با سکوتی خوشایند و با آرامش و صفای تمام قلب می‌آید...



مطالبی کوتاه در مورد مدی‌تیشن یا مراقبه

Some short description on meditation

(تمام زندگی شما کتاب مقدس شماست و هیچکس دیگری نمی‌تواند آنرا بنویسد و فقط این خودتان هستید که باید آنرا بنویسید، و راز آن در این است که فقط بنگری که کیستی، چگونه عمل می‌کنی و چطور با دنیای مادی برخورد می‌کنی.)

- مدی تیشن عالم عرفان و تصوّف است.
- مدی تیشن یعنی آزادی و رها شدن از تمامی قید و بندها و عدم وابستگی به هر چیز و هر کس.
- مدی تیشن یعنی شناخت خویشتن حقیقی، عشق و خدا.
- مدی تیشن یعنی سکون، آرامش، سکوت و بودن در حالتی یکنواخت، استوار و ثابت
- تفکر و مدی تیشن شدیداً دو قطب مخالف هم هستند. تفکر حرکت به برون از خویش و مدی تیشن حرکت به درون خویش است.

در حالت مدی تیشن ما دیگر اندیشه نمی‌کنیم بلکه درایت می‌کنیم، می‌بینیم و تشخیص می‌دهیم.

- نظاره کردن هم در مدی‌تیشن و هم در تفکرکردن وجود دارد، اما در تفکر کردن عینی و برونی است، در حالیکه در مدی‌تیشن درونی و ذهنی است.

- مدی‌تیشن همانند دریایی به عمق بی‌نهایت است که هر کسی نسبت به توانایی درک خویش می‌تواند عمیق، عمیق‌تر و عمیق‌ترین نقاط آن فرو رود و مسائل بیشتری را ببیند و ادراک کند.

- مدی‌تیشن یعنی طلبیدن وجود واقعی خود با خلوص و ارزش نهادن به آن و قرارگرفتن در مسیر کمال است.

- ذِن[1] یعنی نگریستن با تمرکز به طبیعت با چشمهای باز و مدی‌تیشن یعنی نگریستن با تمرکز به ماورای طبیعت با چشمهای بسته.

- مدی تیشن کوششی است برای بدست آوردن لذت، سکوت و سعادت.

- مدی تیشن یعنی رابطهٔ نزدیک و صمیمی فرد با ضمیر ناخودآگاهش، با طبیعت پیرامونش و با خدایش.

- مدی تیشن، هنر شادی و سرور است.

- مدی تیشن یعنی حرکت از ظاهر به باطن و از بیرون به درون.

- مدی تیشن یعنی از جایی که شما فکر می‌کنید هستید، تا جایی که

1- Zen

همیشه بوده‌اید.

- مدی تیشن یعنی از اینجا تا بی‌نهایت، از صدا به سکوت و از فعالیت فکری تا خلأ فکری.

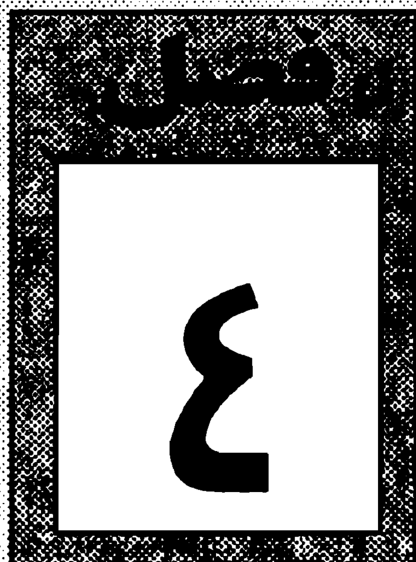
- بدرستی که مدی‌تیشن کاملاً در وسط دایره قرار دارد. و نقطه مرکزی دایره است لذا فرد بایستی دایره ادراک خود را آنقدر متمرکز کند، تا به یک نقطه تبدیل شده و منطبق بر مرکز دایره گردد.

- مدی تیشن یعنی فقط بودن در خوشی و لذت، در شخصیت خود و در وجود درونی خود، و بطور کلی و به بیان ساده، یک وضعیت آرامش در حالت هوشیاری است. حالتی که شما هیچ کاری انجام نمی‌دهید.

- مدی تیشن یعنی آگاهی و هوشیاری، بطوری که از اعماق ریشه می‌بُرد، لذا تمام درخت و با همهٔ متعلقاتش از بین میرود، که در نتیجهٔ آن خشم به دلسوزی و شفقت تبدیل می‌شود.

- مدی تیشن محصولی کسب شده از روش و یا چیز دیگری نیست. چرا که مدی تیشن در ورای اندیشه رخ می‌دهد، و هیچ تکنیک و یا روشی قادر نیست، به ورای اندیشه نفوذ کند.

(هدف ما فقط آگاهی دادن نسبت به چیزی است که ما قبلاً به آن رسیده‌ایم، کار ما کمک کردن به شما جهت تشخیص و شناخت آن و نیز برای احترام گذاشتن به آن است. «OSHO»



توصیه‌های مهم برای افرادی که مدی‌تیشن کار می‌کنند

Some necessary cases for meditatives

* ۱ - آه و ناله و صحبت کردن حرفهای بد و نا امید کننده و ترسیدن و نگرانی و پرحرفی باعث کم شدن انرژی بدن و رقیق شدن خون و کم شدن گلبولهای خون می‌شود و در نتیجه آن بیماریهای زیادی ایجاد می‌شوند که مهمترین آن بیماریهای روان تنی مختلف هستند.

* ۲ خانم‌ها به هنگام عادت ماهانه نبایستی فعالیت‌های سخت بدنی و حتی دویدن و انجام یوگا و بعضی از مدی تیشن‌ها راکه نیاز به حرکات بدنی دارند انجام بدهند.

* ۳ - در صورتی که از فعالیت بدنی خود و یا انجام مدی تیشن بخصوصی بجای لذت بردن، رنج می‌برید، آنرا انجام ندهید و به آنچه که رضایت خاطر و شادابی شما را فراهم می‌کند مبادرت ورزید.

* ۴ - سعی کنید در برنامه روزانه خود حداقل پانزده دقیقه در یک محیط طبیعی، سرسبز و ساکت (از نظر سرو صدای ماشین‌ها و افراد

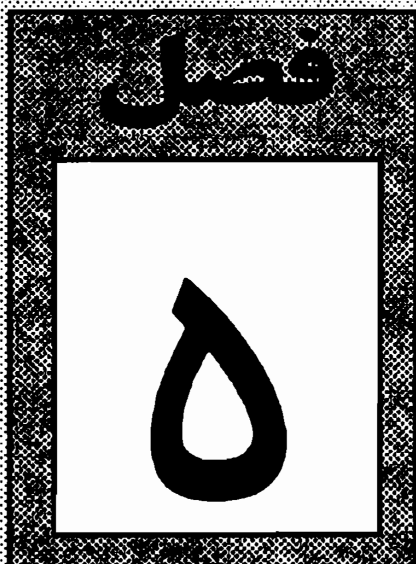
و وسایل مکانیکی، نه صداهای طبیعت مثل صدای پرندگان و یا باد و آب و...) نشسته و به طبیعت، بدون کوچکترین قضاوتی در مورد خوبی، بدی و یا هر نوع مقایسه دیگر، بنگرید و بدن و فکر خود را برای دریافت حداکثر انرژی حاصل از طبیعت کاملا" شل و آزاد بگذارید.

* ۵ - تمرینات مدی تیشن را در مکان‌های مناسب که دارای نور نیمه تاریک، ساکت، با هوای معتدل و زمین صاف باشد انجام بدهید، بهترین جا برای مدی تیشن مکانهای مقدس مثل مساجد، کلیسا و معابد می‌باشند ولی بغیر از اینها در هرجایی که شما مدی تیشن می‌کنید بعلت متصاعد شدن انرژی پاک و روحانی از بدن شما به محیط اطراف، آن محل‌هانیز مقدس و پاک می‌شوند، و بایستی به آن محل‌ها احترام زیادی قائل شد و محل مزبور را پاکیزه و مرتب نگه داشت و به همین دلیل در آن مکانها آرامش زیادی بوضوح احساس می‌شود. همیشه در مدی تیشن ها یاد خدا بکنید و انرژی را از صاحب آن جویا شوید، که سرشار از انرژی عالم هستی و قداست است و شما را سریعتر به سر منزل مقصود می‌رساند.

* ۶ - از محیط‌های ناخوشایند که انرژی شما را میگیرند و باعث اختلالات روانی شما میشوند و یا افرادی که موجب ناراحتی شما می‌شوند، تا حد امکان دوری کنید و بر عکس به محیطهایی بروید که در آنجا آرامش و نشاط بیشتری احساس می‌کنید. هرگز بدن خود را اذیت نکنید، آنرا دوست داشته باشید و به سلامت، بهداشت و زیبایی آن بیندیشید و راحتی بدنتان را به هر صورت ممکن ایجاد

کنید.

* ۷ - گاهی اوقات به تنهایی پناه ببرید، از همه کس ببُرید و به محلهای آرام که کسی نباشد بروید. وبه تنهایی در جایی بنشینید و یا قدم بزنید، ولی این کار را همیشه نکنید تا در عین حال که در تنهایی بسر می‌برید در بین جمع نیز باشید و با افراد ارتباطی صمیمی پیدا کرده و با انسانها رابطه بدون شرطزبان، نژاد، مذهب و جنس برقرار نمائید.



بیاناتی از استاد راجنیش در مورد چگونگی عمل و تأثیرات مدی‌تیشن

The Master

قدمهای اساسی و راهنمایی جهت رسیدن به بهترین و عمیق‌ترین مدی‌تیشن.

وقتی که شما در هیچ سطحی کار بدنی و ذهنی نمی‌کنید، زمانی که تمام فعالیت‌های شما متوقف شده است و شما بطور خیلی ساده فقط وجود دارید (فقط بودن شما)، این حالت را مدی‌تیشن گویند. شما نمی‌توانید آن را انجام داده، و یا تمرین کنید. فقط می‌توانید آنرا بفهمید و درک کنید.(چون یک حالت غیرمادی است و تمریناتی هم که وجود دارند فقط باعث می‌شوند که بدن، مغز و قلب بتوانند به سهولت به آن هماهنگی و تمرکز برسند، و نه اینکه خود آنها، مدی‌تیشن باشند، مطمئناً بعد از مدتی، مهارت پیداکرده و بدون نیاز به حرکات بدنی خاص نیز می‌توانید خیلی راحت و در حالت نشسته، به هنگام صحبت و کار نیز مدی‌تیشن کنید.)

وقتی که شما توانستید فقط باشید، و تمام کارهایتان را رها کرده، و



هیچ کاری را حتی برای یک لحظه هم که شده انجام ندهید، تمرکز کنید و کاملاً آرام باشید، در آن حالت مدی‌تیشن می‌کنید. به محض اینکه شما مهارت آن را کسب کردید، میتوانید به هر مدتی که دوست دارید در آن وضعیت بمانید. حتی می‌توانید تمام بیست و چهار ساعت روز را هم در آن حالت بمانید. به این صورت شما پی به روشی می‌برید که وجود شما می‌تواند در یک حالت آرام و بدون اضطراب قرار بگیرد. و بعدها می‌توانید بتدریج شروع به انجام دادن کاری بکنید، بدون اینکه، هوشیاری به وجود آمده، تأثیری در حالت آرام شما بگذارد. این مرحله دومین کار در مدی‌تیشن است. در ابتدا، یاد می‌گیرید که چگونه فقط باشید، سپس اعمال ساده و کوچک را مانند تمیز کردن کف یک اتاق و یا دوش گرفتن را می‌آموزید، ولی به هر صورت خودتان را در تمرکز نگه می‌دارید. که بعدها می‌توانید اعمال پیچیده‌تر را نیز انجام بدهید. به عنوان مثال، من که حالا با شما صحبت می‌کنم، در حالت مدی‌تیشن هستم و هیچگونه خللی به آن وارد نمی‌شود، من می‌توانم همینطور در حال مدی‌تیشن به صحبت کردنم ادامه بدهم، در صورتی که حتی یک موج کوچک هم در اعماق تمرکز من وجود ندارد.

در آنجا فقط سکوت مطلق است، بنابراین مدی‌تیشن در حالت کار و فعالیت هم امکان دارد و معنی آن این نیست که شما حتماً باید از زندگی و فعالیتهای آن گریزان شوید. مدی‌تیشن بطور خیلی ساده یک روش نوین زندگی راحت را به شما می‌آموزد. شما نقطه مرکزی (مرکز ثقل) یک گردباد می‌شوید. زندگی شما ادامه می‌یابد، و واقعاً هم با

فعالیت و شدت زیاد ادامه پیدا می‌کند، با لذت و خوشی بیشتر، با پاکی و قداست بیشتر، بینایی و خلاقیت بیشتر. در این حالت هنوز شما درکناری، فقط مثل یک ناظر بر فراز تپه‌ها هستید. هنوز به تمام چیزهایی که در اطراف شما رخ می‌دهند به سادگی می‌نگرید. شما فاعل یا کننده نیستید، بلکه فقط یک ناظر هستید. این است تمام راز نهفته در مدی‌تیشن که شما بعنوان یک مراقب و نظارت کننده هستید. لذا آنرا در همان سطح خودش ادامه می‌دهید و هیچ مشکلی هم به وجود نمی‌آید : شما می‌توانید تمام کارهای کوچک و ساده مثل خرد کردن هیزم، نقاشی‌کردن آبی که از یک چاه بیرون می‌ریزد، را انجام بدهید. و تنها چیزی که اجازه داده نشده این است که تمرکز شما نبایستی از دست برود. این آگاهی و این مراقبت باید کاملاً بدون خدشه‌ای باقی بماند، بدون اینکه تداخلی در آن ایجاد شود، و این بسیار مهم است.

اولین قدم آگاهی این است که بسیار مراقب بدن خود باشید. چون نسبت به هر اشارهٔ بدنی و هر حرکت بتدریج و یکی‌یکی هوشیار می‌شوند، و از آنجایی که آگاهی کسب می‌کنید یک معجزه شروع به رخ دادن می‌کند، لذا بدن شما بیشتر آرامش یافته و بیشتر هم آهنگ می‌شود، بنحوی که همکاری و صلح عمیقی در بدن شما شروع به غلبه کردن می‌کند.

و حتی در بدن شما، یک آهنگ حساس و دقیقی نواخته می‌شود، پس از این آگاهی است که افکارتان به میدان می‌آید. همان حالات قبلی در افکارتان نیز باید ایجاد بشود. این حالات بسیار دقیق‌تر، ظریفتر و البته



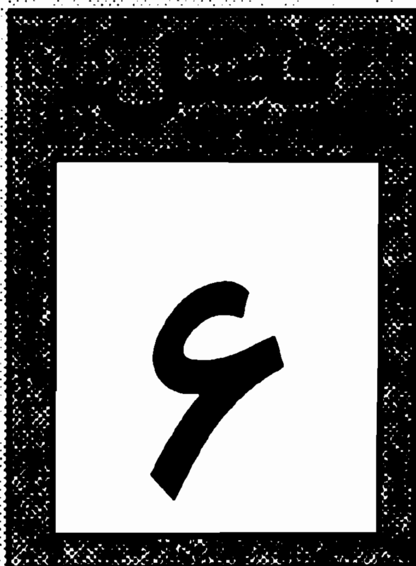
خطرناکتر از حالات بدن هستند. زمانیکه افکار شما نسبت به چیزی که در درونتان رخ میدهد آگاهی یافت، شما را به تعجّب می‌آورد. چنانچه شما همهٔ آن چیزی را که در هر لحظه اتفاق می‌افتد، یادداشت کنید، کاملاً تعجّب خواهید کرد و آنرا باور نکرده و از خودتان خواهید پرسید، آنچه که در درون وجود من رخ می‌دهد چیست؟ فقط کافی است که به مدت ده دقیقه به نوشتن ادامه بدهید، تمام دربها و پنجره‌ها را بسته و آنها را قفل کنید تا کسی نتواند داخل شود، لذا شما به این صورت کاملاً پاک و درستکار می‌شوید، در ذهنتان مشعلی بدست گرفته و آنرا به درون آتش پرتاب کنید، هیچکس بجز شما قادر به درک آن نخواهد شد. پس از آن واقعاً پاک می‌شوید. به نوشتن ادامه داده و آنچه را که در درون مغزتان رخ می‌دهد بنویسید. پس از ده دقیقه آنرا بخوانید، بدین ترتیب شما به یک مغز آشفته و دیوانه در درونتان پی خواهید برد. کسی نمی‌داند که این دیوانگیها تا کجا همینطور جاری می‌شوند و همانند یک احساس درونی ادامه پیدا می‌کنند. این حالت به همهٔ چیزهایی که در زندگی شما مهم هستند تأثیر می‌گذارد. لذا این انسان دیوانه بایستی عوض شود، احتیاج نیست که شما زحمتی متحمل شوید چونکه معجزهٔ حاصل از آگاهی شما آنرا عوض خواهد کرد. لذا فقط با کسب آگاهی شما، بسیاری از چیزهای عجیب و پدیده‌هایی که در اثر مراقبت و نظاره کردن به وجود می‌آیند آنرا دگرگون کرده و بتدریج انسان دیوانه را ناپدید می‌کنند و رفته رفته افکار بسوی یک الگوی مطمئن روانه میشوند، تلاطم آنها زیاد طول نمی‌کشد و در مدت کوتاهی به نظم و

ترتیب در میآیند و بعد مجدداً یک آرامش عمیق‌تری حاکم می‌شود. و زمانی که بدنتان و مغزتان آرامش یافت، خواهید دید که آنها نسبت به یکدیگر هم آهنگ شده و نسبت به همدیگر یک پلی به وجود آورده‌اند.
اکنون دیگر هر کدام از آنها به جهات مختلف نمی گریزند و سوار بر اسبهای متفاوت نیستند، برای اولین بار یک سازگاری بین آنها به وجود آمده است و این سازگاری کمک زیادی می‌کند تا شما قدم سوم را بردارید، و آن آگاه شدن از احساساتتان، هیجاناتتان و احوالتان است. این لایه از حساس‌ترین و مشکل‌ترین لایه‌هاست، ولی اگر شما بتوانید نسبت به افکارتان آگاه شوید، لذا فقط یک قدم دیگر خواهید برداشت. فقط کمی آگاهی بیشتر لازم است، تا شروع به انعکاس حالاتتان، هیجاناتتان و احساساتتان بکنید. به محض اینکه از این سه چیز آگاه شدید، همهٔ آنها در درون یک پدیدهٔ عجیب به هم می‌پیوندند. وقتی که این سه مورد در یک نقطه وحدت پیداکردند، با هم عمل کرده و بطور کامل با هم زمزمه میکنند و تصمیم می‌گیرند. شما می‌توانید آهنگ حاصل از این سه حالت را همانند یک ارکستر احساس نمائید، و بعد از این مرحله چهارمین حالت رخ می‌دهد، و شما دخالتی در ایجاد آن نخواهید داشت، چرا که خود به خود و براساس سازگاری که ما بین سه مورد قبل به وجود می‌آید رخ می‌دهد، و آن هدیه‌ای است که از هماهنگی و مجموع سه حالت قبلی بوجود میآید و همانند یک پاداش برای کسانی است که به سه حالت فوق رسیده باشند. چهارمین حالت، نهایی‌ترین آگاهی است که

به یک بیداری و هوشیاری می‌انجامد و شخص به خودشناسی می‌رسد و این فقط در چهارمین حالت رخ می‌دهد، و شخص را همانند یک بودا (بیدار شده) میکند، فقط در این بیداری است که شخص می‌فهمد که سعادت و خوشی واقعی چیست؟ و بدین ترتیب بدن خوشی و لذت را لمس، مغز مسرّت و شادی را درک ، و قلب لذت حاصل را احساس میکنند و همهٔ این چهار حالت سعادت و خوشی را می‌فهمند.

سعادت، هدف مدیتیشن کننده و آگاهی، مسیر راه رسیدن به آن است.

گزیده‌ای از سخنرانی استاد با نام مدی‌تیشن (اولین و آخرین آزادی)



توصیه‌هایی از استاد در مورد خودباوری واثرات آن

The Master on Self-Acceptance

هرگز مقایسه نکنید.

NEVER COMPARE

تا آنجایی که میتوانید خود را بطور کلی و با ایمان کامل بپذیرید (به خودتان ایمان کامل داشته باشید) و هیچ موقع خود را با کسی دیگر مقایسه نکنید. تشبیه و تطبیق دادن نکبت و بدبختی بزرگ را ببار میآورد و در نتیجهٔ آن تمام دنیای فرد به جهنم تبدیل میشود. مقایسه کردن و تطبیق دادن دری است که به جهنم باز میشود. شما مشابهی ندارید و بی‌همتا هستید، شما خودتان هستید، مثل خودتان هستید نه مثل کسی دیگر، شما فقط در خصلت خودتان معنی شده‌اید.

خودتان را محکوم و مأیوس نکنید.

DON'T CONDEMN YOURSELF

خودتان را ناامید نکنید. هیچ راه و روشی برای قضاوت و داوری وجود ندارد، هیچ طریقی برای مقایسه کردن وجود ندارد، برای اینکه



هر شخصی فقط خودش است و نظیری مثل خودش ندارد، هرگز فردی همانند شما وجود نداشته و هرگز هم وجود نخواهد داشت، بنابراین شما تنها هستید، و هر نوع مقایسه غیرممکن است. و این را طریقت هستی خواسته است که شما چنین باشید، و به همین دلیل جنبهٔ شما چنین است. از این رو دیگر با زندگی نجنگید. و سعی نکنید که خصلت‌های خودتان را تغییر دهید و اصلاح کنید. که در غیر این صورت، آشفتگی در خودتان بوجود خواهید آورد. فقط خودتان را همانطوری که هستید قبول کنید.

بدن و جسم‌تان را بپذیرید.

ACCEPT YOUR BODY

وقتی که شما بدنتان را می‌پذیرید، در اصل شروع به نزدیک‌تر شدن به بدنتان میکنید. و وقتی این پذیرش بسیار عمیق شد در واقع با بدنتان وحدت پیدا کرده و یکی میشوید و زمانیکه شما بطور کلی وجودتان و بدنتان را پذیرفتید، خیلی ساده بسیاری از بیماریهای جسمی و روانی از بین رفته و ناپدید میشوند.

موجودیت خودتان را جشن بگیرید.

CELEBRATE YOURSELF

تمام هدف من از تعلیماتم این بوده است که: «خودتان را بپذیرید، خودتان را دوست داشته باشید، به خودتان احترام بگذارید، خودتان را بستایید و وجود خودتان را جشن بگیرید. این تنها راه نیایش به درگاه خداوند و سپاسگزاری از اوست». وقتی که شما در اوج لذت و



سرور شکوفه میکنید این یک دعا و نماز به درگاه پروردگار است و بس. این به معنای خودپسندی نیست و غیراخلاقی هم نیست. در حقیقت همهٔ آنها برخاسته از شکوه و خوبی، به دور از هر گونه خودخواهی و خودگرایی هستند.

در خصلت و عادت خود آرامش پیدا کنید

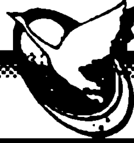
RELAX IN YOUR ORDINARINESS

شما در اعماق خصلت و عادات خود کاملاً خوب هستید. هیچ چیزی برای اضافه شدن نیاز نیست. اگر بتوانید در این عادت و خصلت معمول خود آرامش بیابید، بسیار عمیق میشود و در نتیجهٔ آرامش شما، تشعشع پیدا کرده، و شروع به شکفتن خواهد کرد. لذا با پذیرش شما، و با شرافت نفس شما، نیرو خواهد گرفت و تقویت خواهد شد، و بهار را برای وجود شما به ارمغان آورده و گلهایش شروع به بازکردن گلبرگها خواهد کرد.

هیچ چیز را از خودتان پنهان نکنید.

DON'T HIDE FROM YOURSELF

تمام چیزهایی راکه در خودتان پیدا میکنید و می‌بینید قبول کنید و هیچ‌چیزی را از خودتان مخفی نکنید. حداقل با خودتان کاملاً درست، صادق و بی‌پرده باشید. بدون هیچ قضاوتی، بدون هیچ اعتراضی و بدون هیچ ارزیابی، بدانید که در مجموع چه کسی هستید. بدین ترتیب شما متعجب خواهید شد که: چگونه برای اولین بار



قســمتهای پنهان و مـخفی شـده شـما شـروع بـه پـدیدار شـدن و ظهورکردن میکنند، و آن گاه خواهید دید که انرژی بسیار زیادی بـه همراه لذت و شادمانی بروز خواهد کرد. بحدی که هرگز تصور آنرا هم نکرده و خوابش را هم ندیده‌اید.

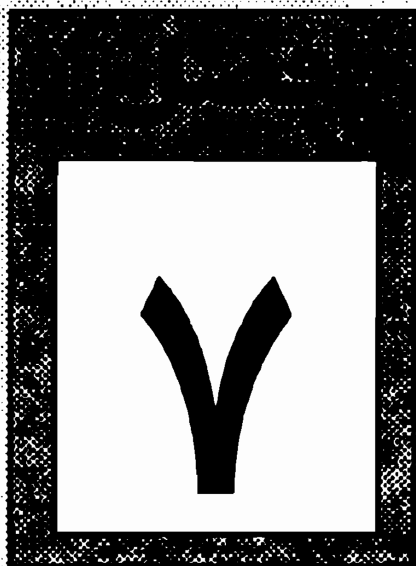
برای اولین بار، شخص امکان یافته است که تمام وجودش، درون (ذات) خوبش، بهارش، شروع به جاری شدن کرده و پس از آن بـه اقیانوس بی‌انتها وصل بشود و انرژی پایدار و بی‌پایانی تولید کرده و به قدرت و توانایی خود بیفزاید.

شما از قبل یک انسان کامل هستید.

YOU ARE ALREADY PERFECT

اساس تعلیمات من بر این مبنا است که: «خودتان را درکل بپذیرید و باور کنید، شما چیزی کم و کاست ندارید همه چیز همانطوری که می‌بایست باشد، است. همهٔ افـراد از پـیش انسـان کـاملی هسـتند. تکامل بصورت بالفعل نبوده است، ولی بصورت بالقوه از قبل وجود داشته است».

اقتباس شده از سخنرانی استاد راجنیش بنام ساتیام ، شیوام، ساندرام.



نقاط و خصوصیات مربوط به چاکراها در بدن انسان

Location and Function of the Chakras

۱- اولین چاکرا[۱] در مرکز تحتانی لگن خاصره قرارگرفته و از میان پایه ستون فقرات در پشت ناحیهٔ استخوان شرمگاهی تا قسمت جلو امتداد یافته است.
اعمال مربوط به این چاکرا شامل تمایلات جنسی، پایگاهی، هماهنگ کننده و تعادل فیزیکی و تناسل برای بقای انسان است.
۲- دومین چاکرا درست در زیر ناف واقع شده است. و اعمال آن شامل خودپرستی (نفس پرستی) توانایی درک هیجانات، احساسات و ظرفیت تحمل است.
۳- سومین چاکرا در داخل ناحیه شبکه اعصاب قرار دارد. بطوری که در قسمت فوقانی ناف و در قسمت تحتانی استخوان جناغ سینه

---

۱ ـ مراکز شعور و آگاهی دایره - چرخ = Chakra



است، این چاکرا نیروی حیات، قدرت، توانایی بیان احساسات و صداقت شخص را باعث می‌شود.
۴- چهارمین چاکرا در قسمت میانی سینه و در ناحیه جناغ سینه قرار دارد. اعمال آن عشق غیر مشروط (عشق واقعی و ناب) و صلح هستند. این چاکرا توانایی ایجاد عشق به خود و دیگران (دوست داشتن خود و دیگران) را بدون هیچ قید و شرطی بیان می‌کند.
۵- پنجمین چاکرا در ناحیه گردنی قرار دارد و اعمال آن شامل خلاقیت، قدرت ادراک و توانایی برای ایجاد ارتباط است.
۶- ششمین چاکرا، چشم سوم نام دارد، که در محل میانی سر و در قسمت عقبی، نقطه‌ای ما بین ابروها است. این چاکرا به ما امکان، بینایی درونی، درک مستقیم و توانایی شناخت خود (خودشناسی) را می‌دهد.
۷- هفتمین چاکرا درست درون قسمت فوقانی سر است و تا بالای سر امتداد یافته است، و گشایندهٔ جهان هوشیاری و بیداری انسان است.

این نقاط و مراکز صرفاً خطوط راهنما هستند لذا شما می‌توانید برای خودتان و در بدن خودتان محل دقیق هر چاکرا را بیابید،هم چنین چاکراها می‌توانند کمکی برای نقاط مشخص شده بطرف مرکزیت بدن باشند، که از قسمت جلو و عقب به ستون فقرات اتصال می‌یابند. به عبارت دیگر آنها سه بُعدی هستند.



طرح نقاط مربوط به چاکراها بر روی بدن انسان

LOCATION OF THE CHAKRAS

نقاط مربوط به چاکراها در بدن انسان

چاکراها مراحل صعود ، جهت خودشناسی ، هستی‌شناسی و خداشناسی هستند .

7 UNIVERSAL CONSCIOUSNESS
۷- مرکز (جهان بیداری و هوشیاری)

6 THIRD EYE
۶- مرکز (چشم سوم)

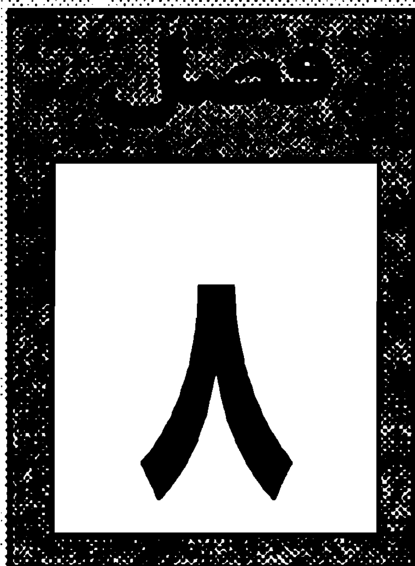
5 CREATIVITY,RECEPTIVITY AND THE ABILITY TO COMMUNICATE.
۵- مرکز (خلاقیت و آفرینندگی
پذیرندگی و توانایی برای ارتباط)

4 LOVE
۴- مرکز عشق
(عشق ورزیدن به خود و دیگران)

3 ASKING WHO AM I? OR WHO IS THE SELFE-SUFFICIENT?
۳- مرکز (پرسش من کیستم و بی‌نیاز کیست؟)

2 THE CENTER OF CONTENTMENT/ SELF-SUFFICIENCY.
۲- مرکز (ظرفیت و خرسندی)

1 SEX CENTER.
۱- مرکز سکس (مرکز حسی)



بیاناتی از استاد دربارهٔ چاکراها

The Master on the Chakras

به اعتقاد من انسان همانند یک رنگین کمان است، برای اینکه یک رنگین کمان مجموعه‌ای از مناظر آمیخته بهم است، که انسان قادر به درک آن شده و از پایین‌ترین نقطه تا بالاترین آن را فهمیده است، یک رنگین کمان دارای هفت رنگ است، انسان نیز دارای هفت مرکز در وجودش است، حکایت و مثل های «هفت» در هند باستان بسیار به چشم میخورد، که از هفت چاکرا منشاء گرفته شده‌اند. پایین‌ترین آن «مولادهار»(۱) و فوقانی‌ترین آن« ساهاسرار»(۲) است، مابین این دو (ابتدا و انتها) پنج قدم وجود دارد، (پنج چاکرای دیگر) و انسان بمنظور رسیدن به خدا بایستی از میان تمام این هفت چاکرا و هفت قدم عبور بکند.

1- Muladhar　　2- Sahasrar

نقل از سخنرانی ((آهنگ خدایی)) استاد[۱]

سیرو سلوک صوفیانه در مشرق زمین بمنظور تکامل در دانایی و شناخت، در هفت مرکز طبقه‌بندی گردیده است. در زبان باستان سانسکریت هفتمین را شناخت خدا، ششمین را شناخت خود، پنجمین را وجود خالق هستی و آفرینش خدا، چهارمین را وجود عشق و محبت و تقسیم آن بین افراد بشری و شناساندن آن به دیگران می‌دانند. با کسب موفقیت در مرحله چهارم سفر شما حتمی می‌شود، و تضمین کننده آن است که شما به هفتمین مرحله خواهید رسید. قبل از چهارمین مرحله احتمال آنکه شما گمراه و منحرف شوید وجود دارد.

اولین مرکز از این سلسله مراتب، مرکز سکس است که جهت تناسل بقا می‌باشد. بنابراین بدینگونه زندگی ادامه پیدا کرده و تناسل می‌یابد، فقط در مرحلهٔ بالای آن ... انرژی حاصل از سکس می‌تواند به بخش فوقانی بدن انتقال یابد، و این یک تجربه خیلی بزرگ است، که برای نخستین بار شما خودتان را بی‌نیاز از دیگران خواهید یافت. (چون سکس همیشه مستلزم دیگری هست)

دومین مرکز، مرکز گنجایش و ظرفیت‌است، بی‌نیازی است، شما قادرید بطور کاملاً مستقل عمل نمائید. در سومین مرکز، شما شروع به جستجو کردن می‌کنید، که چه کسی هستید و یا کیست آنکه بی‌نیاز از همه چیز و همه کس است، این مراکز همگی پر معنی و مهم هستند.

1- The Divine Melody (osho)

وقتی که شما به آن پی بردید که چه کسی هستید، یعنی به خودشناسی رسیدید، و لذا چهارمین مرکز گشوده می‌شود و شما در می‌یابید که عاشق هستید. قبل از چهارمین مرحله، سفر شما شروع شده است ولی امکان اینکه توانایی پایان آن و کامل کردن آن را نداشته باشید وجود دارد. احتمال دارد که شما گمراه و یا سرگردان بشوید. بعنوان مثال در مرحله پیدا کردن بی‌نیازی خودتان از دیگران و یا در مرحلهٔ ظرفیت شما مشکلی پدیدار بشود، و در یکی از آنها بمانید. نیاز به انجام کار بیشتری نیست، ولی شاید حتی نتوانید سئوال کنید که «من کیستم». حساسیت این مرحله بمراتب خیلی زیاد است و هر لحظه ممکن است تمام سوالات موجود ناپدید بشوند. یک استاد به همهٔ این لحظات احتیاج دارد تا از این مرحله عبور کند. اگر شما نتوانید در بعضی از نقاطی که در میان راه است ساکن شده و یا عبور کنید، انتظار رسیدن به مقصود را نداشته باشید. به عبارت دیگر وقتی که شما در جایی از میان راه مانده‌اید و ساکن نشده‌اید، لذا بدون اینکه به مقصود برسید، متوقف خواهید شد، در صورتیکه نقاط زیبایی برای ساکن شدن و تصفیه شدن وجود دارند... احساس متقاعد شدن، و یا اینکه چه چیزی برای ادامهٔ کار نیاز است؟ و استاد همچنان به سرزنش شما ادامه می‌دهد و از شما می‌خواهد دریابید که کیستید.

شاید شما متقاعد بشوید، ولی حداقل لازم است بدانید که کیستید. موقعی که شما پی می‌برید که «کیستید» یک در، جدید دیگری به روی شما گشوده می‌شود چونکه شما از زندگی، عشق و لذت آگاهی



یافتید. شما می‌توانید در همین حال باقی بمانید چراکه خودش بسیار مهم است و احتیاج به حرکت بیشتری نیست، اما استاد باز تحریک می‌کند که ادامه بدهید «و بسوی چهارمین مرحله حرکت کنید! مگر اینکه شما به خالص‌ترین انرژی عشق رسیده باشید، نیازی نیست که شما در این مرحله به شکوه و عظمت هستی برسید».

بعد از چهارمین مرحله، دیگر گمراه نخواهید شد و کجروی نخواهید کرد، چون برای نخستین بار به عظمت هستی پی برده‌اید، لذا خلاقیتها خودبخود طلوع می‌کنند و شما زیبایی واقعی را درک میکنید. و خواهان بوجود آوردن این زیبایی واقعی می‌شوید. بنابراین می‌خواهید که یک خلاق بشوید. و بدین ترتیب یک استعداد پذیرش بسیار قوی برای طلوع خلاقیتها و ابتکارات بوجود می‌آید.

زمانیکه عشق را احساس کردید، از آن به بعد همیشه خلاقیت را فقط مثل یک سایه که به دنبال آن می‌آید احساس خواهید کرد. انسان مبتکر و خلاق هرگز به محیط و عالم بیرونی خود به سادگی نمی‌نگرد، زیبایی‌های بسیاری در بیرون (عالم بیرون از انسان) وجود دارد..... اما فرد درمی‌یابد که محیط بیرون، فقط به دلیل اینکه دارای یک آسمان بی‌نهایت است زیباست، و به دلیل وجود تعادل در هستی، بایستی درونی بی‌نهایت (درون انسان) هم مثل آن وجود داشته باشد.

اگر یک رهرو ماهر باشید، خوب است، ولی در غیر اینصورت این تجارب، شما را به طرف جلو هدایت خواهد کرد، و برای نخستین بار چشم سوم شما گشوده می‌شود، و شما خودتان را، و تمام وسعت

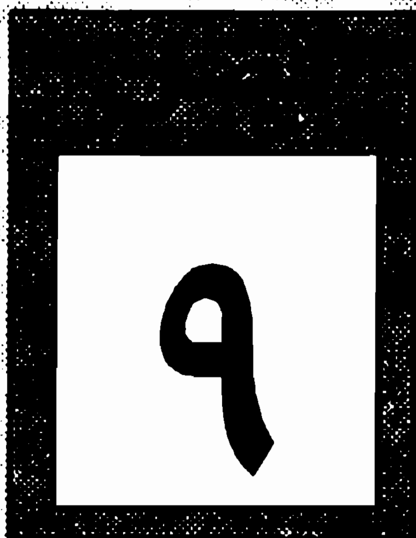
وجودتان را می‌بینید، در این لحظه شما به معبد خداوند بسیار نزدیک میشوید و فقط در چند قدمی آن ایستاده‌اید و در نتیجه آن، می‌توانید دروازه ورودی آنرا ببینید، وسوسهٔ دیدار آن در شما بحدی شدت می‌یابد که هرگونه طاقت و ایستادگی را از دست داده و جهت رفتن به درون معبد و دیدن آنچه که در آنجاست می‌شتابید. آنجا شما جهان هستی را درمی‌یابید، در آنجا روشن کنندهٔ افکارتان و نهایت آزادی را در می‌یابید، و همچنین ابدیت را در می‌یابید. بنابراین تمام اینها مراکز هفتگانه هستند و تقسیمات فقط بطور کلی انجام شده‌اند، لذا جستجو کننده (رهرو) می‌تواند بر طبق مرحله‌بندی که وجود دارد از یکی به دیگری حرکت کند. و از طرف دیگر امکان هر چیزی وجود دارد، اگر شما شخصاً اقدام می‌کنید، احتمال به هم ریختگی و خرابی وجود دارد، مخصوصاً قبل از چهارمین مرکز که خطراتی نیز وجود دارد و حتی بعد از چهارمین مرکز ...

تعداد کثیری از شاعران وجود داشته‌اند که با خلاقیت پنجمین مرکز زندگی کرده‌اند و هرگز ادامه نداده‌اند، بسیاری از نقاشان، بسیاری از رقاصان و عده زیادی از خوانندگان بودند که اثرات هنری بزرگی پدید آورده‌اند، ولی هرگز به سمت چشم سوم انتقال نیافته‌اند، و بدین جهت رازی در آن بوده است که آنان در چشم سوم باقی مانده‌اند، در شناختن زیبایی درونی خودشان مانده‌اند، در حالیکه بعضی از آنان فکر میکردند که به چشم سوم رسیده‌اند، وعده‌ای دیگر نیز لازم دیده‌اند که به شما بگویند هنوز قدم‌های بیشتری پیش‌رو دارید که تا به آن مرحله برسید، و از طرف دیگر هم اینکه عکس‌العمل برخاسته

از جهل و نادانی فرد مدی‌تیشن کار تقریباً غیر قابل پیش‌بینی است. تجربه ثابت کرده است که انسان همیشه نیاز به کسی دارد که راهنمای او باشد و مسیر را و دامهای موجود در مسیر را بشناسد، و نیز از نقاط زیبای مسیر آگاهی داشته باشد، جایگاهی که شخص مبتدی بتواند بماند و به آن تکیه کند، استادی که جهت استمرار فشار در فرد دلسوزی کافی از خود نشان بدهد و حتی برخلاف فرد مدی‌تیشن کننده نیز عمل نماید، تا فرد بتواند به آخرین مرحله توانایی خود برسد، بعبارت دیگر تا جایی که تحمل و توانایی فرد به نهایت خود برسد.

از سخنرانی جلسهٔ ششم استاد با موضوع «آینده طلائی»[1]

1. The Golden Future, session 6 (osho)



مدی‌تیشن یک تجربه نیست

Meditation Is Not An Experience

اشکال اصلی مدعیان عصر حاضر این است که آنان جاه‌طلبانه زیر عنوان معنویت ابتدا مبادرت به زیبا نمایی نفس ظریف و حساس می‌نمایند و سپس به نابودی آن اقدام میکنند.
و لذا مسبب افزایش تجربیات گیج‌کننده برای انسان میشوند. حس بیم و تنفر از کندالینی (انرژی هستی)، مسافرت به ستاره‌ها، صبحت کردن با فرشتگان، و هر چیز اغراق‌آمیز خارج از این دنیا، با دلبران ناشناخته، از کارهای آنان است.و یا اینکه به شما یک سرزمین نیلوفری و رویایی از لذات عطرآگین و لطیف می‌بخشند که شاید هرگز از آن سیر نشوید.
اما معنویت حقیقی فقط وقتی طلوع میکند که شما از تمام تجربیات دنیوی و فانی از جمله: تجربیات فیزیکی، تجربیات ذهنی، تجربیات احساسی و روانی سیر میشوید.
آن پایانی است برای تمام تجربیات و پایان خود تجربه کننده،

متأسفانه مردم همچنان به درک نکردن چیزهای معنوی ادامه میدهند، همانطورکه راجنیش درکتاب خود بنام (جستجو)[1] در مورد آن برای ما خاطر نشان میکند و میگوید:
«آنها فکر میکنند که معنوی هستند. مردم به من مراجعه میکنند و میگویند وقتی که بسوی من میآیند، انرژی درون وجودشان طلوع میکند. آنان تکانهایی در بدنشان احساس میکنند. و هم‌چنین احساس میکنند که بمقدار زیادی معنوی شده‌اند. هیچ‌چیز روحانی و معنوی در انرژی کندالینی وجود ندارد، آن فقط یک نیروی فیزیکی است. لذا بوسیله آن فریب نخورید. و همچنین آنان میگویند که روشنایی می‌بینند، و زمانیکه چشمهایشان را می‌بندند نور مشاهده میکنند. این چیزی نیست به جز تصوّرات. خوب، اگر شما میتوانید نور مشاهده کنید، یک خواب خوبی خواهید داشت، برای اینکه ذهن شما تمرکز بیشتری بدست آورده است. اما هنوز در آن، ذهن دخالت دارد. جای خوشحالی است که عمیق‌تر از حالت قبلی می‌روید، و به حالت معنویت نزدیکتر می‌شوید، اما هنوز هیچ چیز معنوی در آن وجود ندارد. و نیز مردم میگویند که آنها خیالات و تصورات می‌بینند: مثلاً کریشنا[2]، فلوتش را می‌نوازد، عیسی مسیح به صلیب کشیده میشود، بودا، زیر درختِ بودی[3] می‌نشیند. آنها به من مراجعه میکنند تا اینکه من گواهی دهم و تصدیق کنم که درست است، شما

1- The search
2- Krishna
3- bodhi Tree

به مقصود و حالت معنوی رسیده‌اید، شما تشخیص داده و پی برده‌اید، این است معنویتی که من میگویم. چقدر میتوانید توقع داشته باشید که کریشنا فلوت می‌نوازد، چقدر؟ همانند یک تجربهٔ فوق‌العاده معمولی».

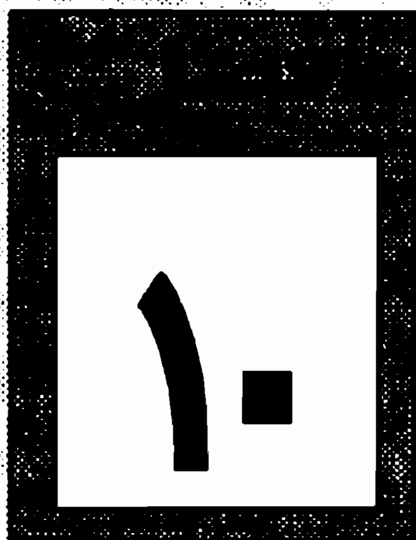
اما این حالت، معنوی نیست بلکه رویاهای خوب است، رویاهای زیبا است؛ لذت است! اما معنویت یک تجربه نیست. لذا شما نمی‌توانید آنرا تجربه کنید، چرا که اگر بتوانید آنرا تجربه کنید، در آنصورت آن چیزی برخاسته از اندیشه و یا بدن شما است، در حالیکه شما چگونه میتوانید خودتان را تجربه کنید؟

بنابراین وجود شما نمیتواند به یک چیز تجزیه شود، شما به صورت موضوع و پیرو باقی می‌مانید. چون شما باطنی هستید. «هر چیز دیگری که شما بتوانید ببینید، خود شما نخواهید بود. شما نظارت کننده هستید و معنویت هم یک تجربه نیست. آن یک شئی خارجی هم نیست. شما نمی‌توانید آن را نظارت کنید و ببینید. چونکه شما خودتان معنویت، ناظر و بیننده هستید» لذا فقط در این صورت است که تمام تجربه‌ها از بین رفته و ناپدید میشوند.

«وقتی که چیزی برای مشاهده وجود نداشته باشد، وقتی که موضوعی برای اظهار عقیده وجود نداشته باشد، و فقط آگاهی و بینش وجود داشته باشد، آگاهی وسیع و نامحدود، بدون هر نوع مانع تجربی، بعد از آن است که شما معنوی میشوید. در نتیجه معنویت قابل تجربه نیست.

بدین ترتیب کندالینی، انوار، تصّورات... همه بطور کلی از بین رفته و

ناپدید میشوند. هر چند که اینها نشانه‌های خوبی برای رشد و تعالی شما بسوی معنویت هستند. ولی هیچکدام حالت معنوی نیستند. یک استاد واقعی هرگز علاقمند تجربیات مسیر نیست. او فقط مجذوب هدف و مقصود میشود. مسیر بایستی عبور و بر آن غلبه بشود. او فقط علاقمند شما و باطن خالص شماست، بدون در نظر گرفتن هیچ موردی، هیچ تجربه‌ای و یا هیچ چیز دیگری، وقتی که آگاهی شما مثل یک آتش زیر خاکستر، در یک آسمان خالی شعله‌ور میشود، نه تنها یک نسیم، بلکه هیچ‌چیز دیگری در آن دخالت نمیکند. معنویت در ورای همهٔ آنهاست. معنویت در ماورای دوری از آنها است. فقط شما باقی می‌مانید و آگاهی و بینش کامل و بیداری شما و تمام چیزهای دیگر ناپدید میشوند، و در این مجموعه خالی است که، خاکستر (باطن، تنهایی مطلق و آگاهی شما) شعله‌ور میشود، بنابراین آنرا بخاطر بسپارید.



مدی‌تیشن تمرکز حواس نیست

Meditation Is Not Concentration

شاید اکثریت افراد نسل جدید باورشان به این تصوّر غلط باشد که مدی‌تیشن فقط تمرکز کردن حواس است. تمرکز حواس در مدی‌تیشن امری ضروری است، چون تمرکز حواس، گذرگاه عبور کانون آگاهی از دنیای خارج بمنظور دسترسی به کانونِ دنیای درون است. خانم مک‌لین در کتاب خودش به نقل از لارنس لشان که یکی از بزرگان و متشخصین مدرسهٔ یوگای ماچی‌یوگی[1] است چنین می‌نویسد: «وسایل مدی‌تیشن همانند وسایل موردنیاز و اختصاصی یک سرباز است». کمپ مدی‌تیشن[2] یا مدی‌تیشن اردویی و دسته‌جمعی همانند یک آموزش و تعلیم فکری است جهت قدرتمندتر کردن نَفْسِ تضعیف شده و غلبه کردن بر دنیای بیرون است، همانگونه که تجار، موفق به ساختن شخصیت مافوق خودشان

---

1. *machi-yogi*

2. *Camp Meditation*

(از نظر مادی) می‌شوند. آموزش فکر همانند تمرینات یک ورزشکار بر روی بدنش است که یکی از اهداف اصلی در مدی‌تیشن است. لشان[1] در کتاب خود می‌نویسد: «که اولین اثر اساسی و اصلی مدی‌تیشن قدرتمند کردن ساختمان شخصیتی انسان است». و به همین دلیل بودا را زمانی که در درهٔ کوچک کارنجی[2] بود به اشتباه دیوانه خطاب کردند. مادامیکه تمرکز حواس یک تکنیک کامل برای گذرگاه فکری است؛ درست در مقابل و برخلاف مدی‌تیشن است.

یک فکر متمرکز: یک فکر آزاد و وسیع، یک فکر خودبخود و بی‌اختیار، یک فکر بشاش و سرزنده و یک فکر هوشیار و آگاه است و نه یک کانون گذرگاهی که متوجه بعضی عوامل و موضوعات بیرونی و یا درونی باشد. در صورتی که هیچ هدف و منظوری خاص در مدی‌تیشن وجود ندارد. و اگر یک علّت هم برای آن وجود داشت، باعث از بین رفتن کل ساختمان شخصیتی می‌شد.

یک تصور غلطی که مردم از مدی‌تیشن دارند این است که فکر می‌کنند تمام مدی‌تیشن‌ها درست هستند، در صورتی که اینطوری نیست. مدی‌تیشن‌ها هم می‌توانند اشتباه باشند.

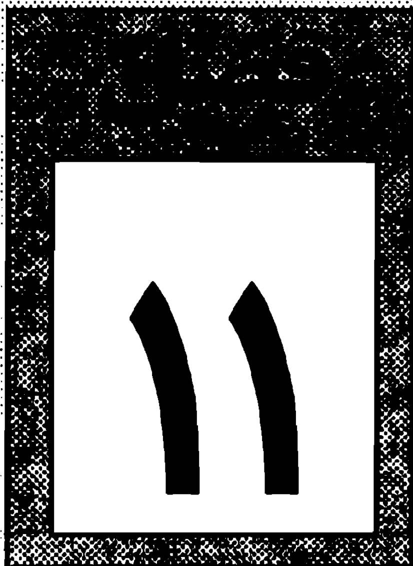
بطوری که راجنیش در بحث «اثر موزیک سنتی در شور و شوق‌ها»[3] درباره آن سخن گفته است. بعنوان مثال هر نوع مدی‌تیشنی که شما را

---

1. leshan *2. carnegie*

3. Ancient Music in the pines

به تمرکز حواس عمیق سوق دهد اشتباه است، چون در نتیجهٔ آن دلسوزی و شفقت بدست نخواهد آمدو شما بجای باز شدن و گشایش یافتن خیلی بیشتر هم بسته خواهید شد.
اگر شما در گذرگاه پائین‌تر از هوشیاری‌تان قرار بگیرید، تمرکز حواس به بعضی چیزها و محرومیت شما از کل هستی و در یک نقطه ماندن شما و توجه‌تان به آن، باعث فشار خیلی زیاد در شما خواهد شد. لذا مدی‌تیشن تمرکز حواس نیست، دقت و توجه کردن به چیز خاصی هم نیست، بلکه مدی‌تیشن آگاهی و هوشیاری است. بنابراین می‌خواهم چند نکته اساسی را برای شما بیان کنم. نخست اینکه مدی‌تیشن تمرکز حواس نیست ولی آرامش است یک آرامش ساده در درون خود، آرامش بیشتر در شما، احساس گشایش بیشتر در شما، آسیب‌پذیری و حساسیت شما، انعطاف‌پذیری بیشتر در شما و در نتیجه آن ناگهان هستی شروع به نفوذ کردن بر وجود شما می‌کند. در آن حالت شما هیچ انتظاری ندارید و فقط مانند یک صخره هستید و بدین‌ترتیب به فرج و گشایش‌ها نائل می‌شوید. آرامش به این معنی است که شما در خودتان حالتی را بوجود بیاورید که در آن حالت هیچ کاری انجام نمی‌دهید، چون اگر شما کاری انجام بدهید، فشار و بحران ادامه خواهد یافت و از آرامش بدور خواهید شد، آرامش یک حالت سکون در انجام هر کاری است. شما بطور خیلی ساده و آرام قرار می‌گیرید و از احساس آرامش خود لذت می‌برید، آرامش در درون خودتان، فقط چشم‌هایتان را ببندید و به هر آنچه که در اطراف شما رخ می‌دهد گوش فرا دهید .... و ناگهان احساس خواهید کرد که انرژی فوق‌العاده زیادی از شما برمی‌خیزد.



مدی‌تیشن حالت یکنواختی نیست

Meditation Is Not Chanting

از زمان پیدایش ماهاریشی ماهِش یوگی‌ها[1] (TM) که به معنای تفکر در ورای اندیشه است، باتلاق غرب با نشان خواب‌آوری و سردادن خود هیپنوتیزم، میلیونها تمرکز کننده تازه کار بلافاصله و بطور یکسان سرود، یکنواختی در مدی‌تیشن سردادند، در آن زمان استفاده از مانتراها(وردهایی که ایجاد بی‌فکری می‌کنند) هم در غرب بسیار رواج پیدا کرده و معمول شده بود. به گفتهٔ خانم مک‌لین «یک مانترا یک کلام موجز و یکنواخت شده است... در درون فکر جهت تحریک کردن آرامش مورد نظر در مدی‌تیشن».

در همین زمان نسل جدید دیگری بنام گورو[2] که خود را برادر چارلز نامیده و پا ازگلیم خود فراتر گذاشته و خود را استاد چارلز نیز معرفی

1- Transcendental Meditation

2- guru



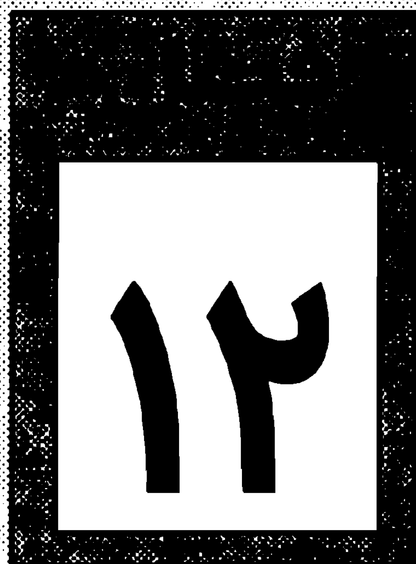
نامیده و پا ازگلیم خود فراترگذاشته و خود را استاد چارلز نیز معرفی میکند پا به میدان میگذارد که هم اکنون بازارهای خیلی موفق، و مجلل و خیره کنندهٔ متنوعی از نوارهای موزیک مانترا را برای عصر جدید ارائه داده و وعده‌های سرخرمن سرمیدهد و می‌گوید: (بخاطر داشته باشید که من وانمود نکرده و تسریع مراحل رسیدن به روشنگری افکار تا ۷۵٪ را هم تظاهر نمی‌کنم». اگر چه، چنین موزیکی شما را قطعاً آرام می‌کند، ولی شما را به یک حالت منگی مطبوع فرو برده، و به شما یک برتری کاذب نسبت به شخص دیگر در این عصر جدید پوچی‌گرایی ارائه می‌دهد. لذا به صدا درآوردن این چنین لالایی اجباری، مدی‌تیشن نیست.

شما قادر هستید افکارتان را خیلی راحت از طریق مانتراها، و یکنواختی ممتد آرام کنید... و حتی می‌توانید این خواب‌زدگی را همچون آرامش، بیحرکتی و سکوت احساس نمائید، ولی این مغایر چیزی است که استاد راجنیش درکتاب خود بنام (مدی‌تیشن : هنر وجد و شادمانی)[۱] در مورد آن هشدار داده است. در واقع آن یک تسلسل تاریک است، ولی از آن طریق میتوانید حداقل زندگی‌تان را قابل تحمل‌تر بکنید و یا حداقل به ظاهر هم که شده بیشتر احساس رضایت و خشنودی نمائید. و امّا فشارها، فشارهای عصبی که، به جوش و خروش خود در درون شما ادامه خواهند داد، و هر روز با گذر زمان بدتر شده و حتی ظاهر شما را نیز،گسیخته و در هم خواهند

1- MEDITATION: THE ART OF ECSTASY

ریخت. مثل روش‌هایی که بصورت مسالمت‌آمیز اجرا میشوند. عدهٔ بسیار اندکی توانسته‌اند از این طریق کمک بگیرند و تعداد قلیلی هم که موفق شده‌اند، افرادی بودند که بدون نیاز به تکنیکی خاص هم قادر بودند که موفقیت کسب کنند. اما آنها از استثناهای نادر هستند، عدهٔ کم خوش شانسی که عصبی نبودند، اما انسانها اکثراً خیلی خوش شانس نیستند، حرکت و جنبش حاصل از صدا فقط وقتی امکان‌پذیر است که شما خالی (در خلأ فکری) باشید.

اگر شما از منعیات درونی پر شده باشید، هیچ اتفاقی رخ نخواهد داد. و بعضی مواقع حتی استفاده از هر نوع مانترا، وقتی که شما از منعیات درونی پر شده باشید خطرناک هم است. و هر لایهٔ فرونشانده شده، مسیر حاصل از صدا را تغییر خواهد داد و نتیجهٔ نهایی ممکن است چیزهایی که شما هرگز تصورش را هم نکرده‌اید، و انتظارش را نداشتید و نخواستید، باشند. شما به یک فکر خالی نیازمندید، فقط در آنصورت است که یک مانترا می‌تواند قابل استفاده بشود. بنابراین من هرگز توصیه نمی‌کنم که یک مانترا برای همه یکسان و بر طبق میل شخص بشود. چون در ابتدا باید یک تزکیهٔ نفس صورت بگیرد.



مدی‌تیشن نقل و انتقال فکری نیست

Meditation Is Not Channeling

هوس بازی انتقال اندیشه، استادان به اصطلاح روشنفکر موجود در کالیفرنیا، بمنظور حل تمام مشکلات انسان، امروزه بمقدار زیادی از بین رفته است. و شاید علت آن وجود هزاران روش و حرکت فکری باشند که امروزه در دنیا رواج پیداکرده و فقط دو یا سه مشتری حاضر به پرداخت پول جهت گوش دادن به آنها هستند. نقل و انتقال فکری از آنجائیکه توسط ۹۹٪ از مردم عصر حاضر شناخته و تجربه شده است، نمایانگر پوچی و بی‌اساسی است.

اما بعضی از افراد نادان هنوز از آن به عنوان عقل جاودانه استفاده کرده و سودهای مادی می‌برند. این چیزی هست که من تجربه کرده‌ام، بهر حال، آن نوع مدی‌تیشن، یک گواهی هوشیاری است که ریشهٔ تمام صداهای باطنی و معنوی آن از ته کنده شده و تنها چیزی که از آن باقی مانده، سکوت است. و اغلب چیزی بیشتر از این



نیست. مگر اینکه شخص مدیوم[1] خود را از طریق مدی‌تیشن‌های مکرر و جامع در طی سالها تمرین آماده کرده باشد. به عبارت ساده انتقال فکری، ارتباط یک قسمت از مغز شما است که با قسمت دیگر آن در یک شکوه فوق‌العاده دراماتیک و برطبق خواسته نفس صورت می‌گیرد، امّا مطلقاً مدی تیشن نیست. من قبلاً هم به این مدعیان انتقال فکری کالیفرنیایی انتقاد کرده‌ام، چونکه آنان در هیچ نوع چهارچوب و ضوابط قانونی که آنان را مدیوم بشناسند نبوده و بطور غیرمجاز فعالیت می‌کنند.

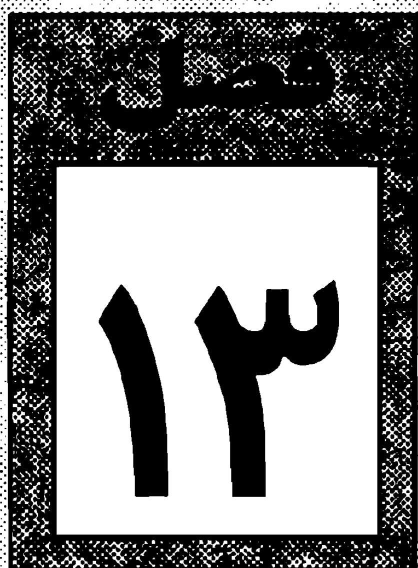
استاد راجنیش در کتاب خود به نام، (نصایح در سنگها)[2] چنین می‌گوید: «آنها هیچ چیز از مدی تیشن نمی‌دانند. آنها هیچ چیزی در مورد خلأ فکری نمی‌دانند، برای اینکه فقط در وضعیت خلأ فکری، ارتباط با بعضی از مسائل روحی و غیر جسمی امکان‌پذیر است.

دومین مسئله اینکه هر پیغامی که چنین افرادی می‌آورند همانند چرندیاتی توهین‌آمیز هستند که انسان را به رکود و نابودی سوق میدهد. و عجیب‌تر اینکه تمام این افراد (مدیوم‌ها) از اسامی استادان واقعی خود چیزی ذکر نمی‌کنند، چونکه در آنصورت با بررسی و مقایسه حرفهای آشغال و چرند آنها با گفته‌های استاد مذبور سخنان آنان بسیار بی‌ارزش و بی‌محتوا جلوه خواهند کرد.

میتوانم بگویم که این اظهارات، روشن و واضح نیستند، پس هیچ علتی وجود ندارد که به این چنین افرادی اجازه کار و یا اختیار عمل داده شود چرا که همهٔ آنها حرفهای بی سرو ته می‌زنند!»

1- MEDIUM

2- Sermons in Stones



مدی‌تیشن عامل فکری (روش فکری) نیست

Meditation Is Not Mind Machinery

در بیش از یک دههٔ گذشته، زندگی ماشینی متأثر از تکنولوژی برتر، نسل جدید را در یک باتلاق فرو برده است و باعث جایگزین شدن ورزشهای فکری بجای کلاسهای ورزشی جسمانی و آیروبیک در بیشتر شهرها شده است، در این کلاسها به افراد می‌آموزند که چگونه نگرانی‌ها و تشویشها را بوسیله امواج مغزی آلفا و بتا از بین ببرند و بر آنها فائق آیند، تا به یک تسکین و یا طول موج تتا برسند، و این عمل را مدی‌تیشن می‌نامند، افسوس، در حالی که مغز امپالس‌های (قوه‌های محرکه الکتریکی) ظریف را بیرون می‌دهد و با بالا و پائین رفتن امپالس‌ها و عوض شدن پیک[1] و حالت آنها، در اثر الگوهای فکری به خود هوشیاری (از هر نوعی که باشد) به دلیل

---

1. peak



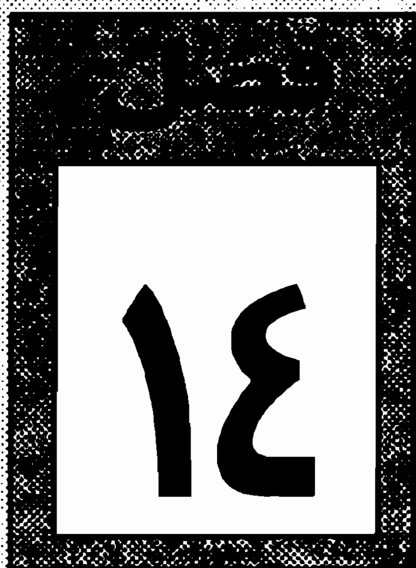
اینکه قابل اندازه‌گیری نیست و نمی‌توان در آن نفوذ کرده و نشان داد اهمیت داده نمی‌شود. یک فکر کنترل شده، مدی‌تیشن نیست، بلکه یک حالت بی‌فکری، مدی‌تیشن است. بنابراین در حالی که آخرین دستاوردهای تکنولوژی روان‌شناسی مسکن‌های فکری را مثل تولید انرژی فوری و ابتکار فکری در عینک‌های آفتابی مصنوعی، بدون شک می‌توانند استرس روانی شما را تسکین دهند، و یا فشار خون شما را پایین بیاورند و نیز امکان دارد یک یا دو چین و چروک را هم برطرف کنند ولی هرگز آنها نمی‌توانند شما را به یک وضعیت خلأ فکری ببرند. تکنیک‌های معروف قدیمی و تکنیک‌های جدید علمی هر دو در ارتباط بسیار دوری از مدی‌تیشن قرار گرفته‌اند.

راجنیش در بحث خود درباره (ورای روشنفکری)[1] می‌گوید: «اما مدی‌تیشن در ورای اندیشه رخ میدهد. هیچ تکنیکی نمی‌تواند به ورای اندیشه برود. مدی‌تیشن به هیچ تکنیک، علم و یا چیز دیگری نیاز ندارد. مدی‌تیشن به بیان خیلی ساده یک ادراک و فهمیدن است. آن تنها یک مسئله ساکت نشستن و یا نواختن موزیک یکنواخت هم نیست. بلکه یک مسئله ادراکی و فهمیدن نحوهٔ کار دقیق و ظریف فکر است. وقتی که شما طرز کار فکر را می‌فهمید، یک آگاهی وسیع در وجود شما، در روان شما، در هوشیاری شما و ... پدید میآید. شاید شما به روش معمول خودتان و با همهٔ روشها و وسایل علمی سالها ادامه بدهید، اما به جایی نرسید. ولی مدی‌تیشن باعث تغییرات

---

1. Beyond Enlightenment

می‌شود. مدی‌تیشن شما را به سطوح بالای هوشیاری سوق می‌دهد و بطور کلی شیوهٔ زندگی شما را عوض می‌کند. مدی‌تیشن واکنش‌های شما را به طرز باورنکردنی عوض می‌کند مثلاً شخصی را که در یک موقعیت و کنش برابر از خود عصبانیت نشان می‌داد. اکنون همان شخص و با همان کنش برابر، بجای عصبانیت از خود شفقت و دلسوزی به همراه عشق و محبت نشان می‌دهد: مدی‌تیشن نیاز به هوش و فراست دارد، آن نیاز به تکنیک ندارد. هیچ تکنیکی وجود ندارد که بتواند به شما هوش و فراست بدهد. آن به عبارت خیلی ساده یک مسئله ادراکی است و هیچ کس دیگری هم نمی‌تواند آنرا برای شما انجام بدهد.»



مدی‌تیشن و هنرهای رزمی

Meditation In Martial Arts

بزرگترین جنگجو در جنگیدن ناتوان است، او در جنگ با دیگران هیچ کاری نمی‌تواند بکند، او کاری با باطن و درون خودش انجام می‌دهد، و این هم یک جنگ نیست. اگر چه هم در آن پیروزی کسب کند ولی یک جنگ نیست، یک مبارزه و یا مخالفت هم نیست. امّا شخص باید یک جنگجو و همچون یک جنگجو تیز و هوشیار باشد. زیرا چنانچه اگر شخص در تاریکترین ناحیهٔ هستی (وجود) هم حرکت کرده و پیشروی کند... سرانجام به روشنایی می‌رسد، روشنایی نامحدود، امّا قبل از هرچیز شخص باید از میان یک تاریکی عظیم روحی عبور کند. در آنجا همه نوع دام و گودال وجود دارد و امکان وجود هر نوع انحراف و کجروی هست، و انواع دشمنان درونی و باطنی نیز وجود دارند، آنها را نباید کُشت و از بین برد، آنها را باید تغییر شکل داد، آنها را باید از دشمنی خارج کرده و معکوس نمود تا به دوستی تبدیل گردند. عصبانیت باید به دلسوزی، لطافت و مهربانی

تغییر شکل بیابد، شهوت باید به عشق و محبت تغییر شکل یابد، و موارد دیگر نیز همینطور تغییر شکل بیابند. در نتیجه این یک جنگ نیست. ولی شخص لازم است که حتما یک جنگجو باشد، همانطوری که در ژاپن مدی‌تیشن، تمام دنیای سامورایی و جنگجو را به خود اختصاص داده و همهٔ هنرهای رزمی به وسیله آن بسوی آرامش درونی هدایت گشته‌اند. و شمشیربازان ژاپنی یکی از بیشترین مدیتیشن کنندگان شده‌اند. شخص باید بسیار هوشیار و تیز باشد، برای اینکه با از دست دادن یک لحظه از هوشیاری خود، جان خود را از دست خواهد داد.

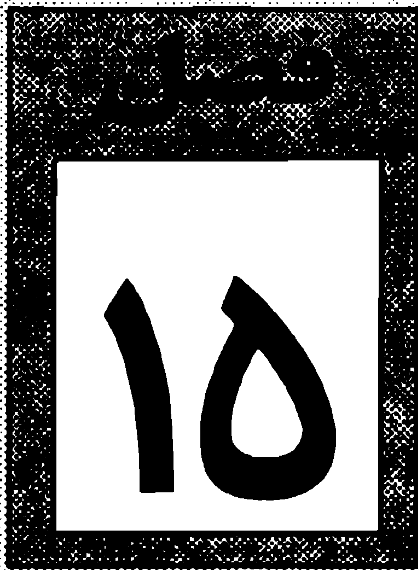
یک شمشیرباز واقعی، هوشیاری خود را به حدی می‌رساند که قبل از آنکه حریف او به وی حمله‌ور شود از آن مطلع می‌شود و حتّی قبل از حملهٔ حریف، فکر او را مخدوش و گیج می‌کند. او خودش را حاضر و آماده میکند، او همیشه حاضر است. مراقبت او بقدری عمیق و زیاد می‌شود که شروع به خواندن افکار حریف خود می‌کند.

گفته شده است چنانچه دو سامورایی واقعی با هم نبرد کنند، هیچ کدامشان پیروز نمی‌شوند، جنگ همین‌طور ادامه پیدا می‌کند ولی کسی به پیروزی نائل نمی‌شود برای اینکه هر دو آنها قادر به خواندن افکار دیگری هستند. و قبل از اینکه یکی حمله کند دیگری خودش را قبلاً برای دفاع آماده کرده است. شمشیربازی یکی از بزرگترین منابع روشن‌کننده افکار است. شاید بنظر عجیب بیاید، ولی در ژاپن بسیاری از چیزهای عجیب ولی واقعی اتفاق افتاده است. از مراسم چای‌خوری گرفته تا شمشیربازی، و همه چیز بوسیله مدی‌تیشن

تغییر یافته است. در واقع کل زندگی شخص در اثر مدی‌تیشن می‌تواند تغییرپذیر شود، به عبارت ساده مدی‌تیشن یعنی کسب آگاهی زیاد. لذا پیش بروید و بسیار آگاه شوید، یک روز پیروزی هم از آن شما خواهد شد و این پیروزی کاملاً حتمی است. شما فقط باید نیاز لازم را انجام داده، و بکلی آگاه شوید.

۱) از سخنان استاد بنام اشاره انگشتان بسوی ماه

FINGERS POINTING TO THE MOON, #4



چرا ما نیازمندیم که هر روز صبح زود با انجام مدی‌تیشن دینامیک خودمان را زجر بدهیم؟

Why Do We Need To Torture Ourselves With Dynamic Meditation Each Morning ?

هنگامیکه یک حیوان عصبانی میشود، عصبانیت خود را فوراً بروز میدهد. او در مورد کنترل عصبانیت خود به هیچ اصول اخلاقی پایبند نمی‌شود و در باره رعایت آن هیچ چیزی نمی‌داند. او خیلی راحت عصبانی میشود و عصبانیت خود را بطور کاملاً آزادانه نشان میدهد. وقتی که شما عصبانی میشوید، شما در یک وضعیت مشابهی با همان حیوان عصبانی میشوید، ولی بعد از عصبانیت خود، رعایت اصول اخلاقی، احترام به جمع، حفظ آداب معاشرت و هزاران مورد دیگر بوجود می‌آید در نتیجه شما مجبور می‌شوید که عصبانیت خود را با فشارهای درونی فرو نشانید. و ظاهر خود را طوری نشان دهید که عصبانی نیستید و حتیٰ در حال عصبانیت اجباراً می‌خندید، یک خندهٔ کاملاً نمایشی و غیر واقعی! شما مجبور به این خنده میشوید و

لذا عصبانیت خود را فرونشانده و سرکوب میکنید. در چنین حالتی چه اتفاقی برای بدن می‌افتد؟ بدن آماده نبرد میشود، یا به‌جنگد و یا اینکه پروازکند و از خطرِ بوجود آمده بگریزد، به عبارت دیگر یا با آن مقابله‌کند و یا از آن فرارکند. در هر صورت بدن آماده میشود کاری انجام دهد. عصبانیت فقط یک آمادگی است برای انجام دادن کاری. بدن میخواهد در این حالتِ ایجاد شده شدت عمل بخرج بدهد و تهاجم کننده باشد. اگر شما بتوانید در آن لحظه مهاجم باشید و بی‌حرمتی کنید. بنابر این در اثر عکس‌العمل فوری، انرژی ایجاد شده در بدن که در اثر عصبانیت بوجود آمده، آزاد شده و از بین خواهد رفت. اما شما نمی‌توانید آنرا به این راحتی انجام دهید. لذا با فشار و زور آنرا فرو می‌نشانید و سرکوب میکنید، در این صورت چه اتفاقی برای همهٔ آن ماهیچه‌هایی که برای عکس‌العملِ تهاجمی آمادگی پیدا کرده‌اند خواهد افتاد؟ آنها عاجز و فلج خواهند شد. انرژی تولید شدهٔ ناشی از تهاجم آنها را زیر فشار میگذارد و در نتیجه شما آنها را به عقب‌نشینی وادار میکنید، تا عمل تهاجم انجام نگیرد. در آنجا یک زدوخورد و مخالفت شدید ایجاد خواهد شد. و این زدوخورد و مبارزه در ماهیچه‌ها، در خون و در بافتهای بدن شما انجام خواهد شد. آنها آمادگی پیدا میکنند تا چیزی ابرازکنند و شما با فشار جلوی بروز آن را میگیرید و از آنها جلوگیری بعمل میآورید لذا پس از این عمل بدن شما عاجز و ناتوان میشود.

مشابه همین حالت برای هر احساسِ دیگری نیز اتفاق می‌افتد. و این حالت روز به روز افزایش یافته و سالها ادامه پیدا میکند. پس از آن

بدن شما در همهٔ موارد عاجز و ناتوان می‌ماند. تمام رشته‌های عصبی عاجز میشوند. آنها نمی‌توانند جریان پیدا کنند، آنها شل و روان نمی‌شوند، آنها حساسیت و سرزنده بودن خود را از دست میدهند. سم‌آلود میشوند و میمیرند. و بدین ترتیب همهٔ آنها گرفتار شده و حالت طبیعی خود را از دست میدهند. شما میتوانید به هر حیوانی بنگرید و صحت این موضوع را در بدن آنها مشاهده کنید. چه اتفاقی برای بدن انسان می‌افتد؟ چرا آن زیاد دلپذیر و برازنده نیست؟ چرا همهٔ حیوانات با آزادگی عمل می‌کنند ولی انسان چنین عمل نمیکند؟ چه اتفاقی برای انسان افتاده است؟ علت آن خود شما هستید، شما آنرا له و پایمال کرده‌اید. و حالت طبیعی (عکس‌العمل‌های طبیعی بدن) آنرا از جریان خارج نموده‌اید. آن راکد و بیروح شده است. تمام قسمتهای بدن شما، در اثر آن سم آلود شده است. در همهٔ ماهیچه‌های بدن شما عصبانیت سرکوب شده و جلوگیری شده وجود دارد، سرکوب‌های جنسی (تمایلات جنسی)، حرص و طمع و همه چیز، جلوگیرهای ناشی از حسادت، تنفر و دشمنی، همه چیز در آنجا سرکوب و جلوگیری شده است. بدن شما واقعاً مریض شده است. لذا وقتی که شما شروع به انجام دادن مدی‌تیشن میکنید، با این کار شما، تمام این سم‌ها از بدن آزاد شده و خارج میشوند، و هر جای بدن که بیروح شده است، اجباراً نرم و آب خواهد شد. آن قسمت‌ها مجدداً جاری خواهند شد. و این یک تلاش فوق‌العاده است، چون بعد از چهل سال زندگی در یک مسیر اشتباه، بطور باور نکردنی با مدی‌تیشن باعث یک تغییر عظیم و ناگهانی در

تمام اجزای بدن میشوید. با انجام مدی‌تیشن شما در تمام قسمتهای بدن خود احساسِ درد خواهید داشت، اما این درد نشانهٔ خوبی دارد و بایستی از آن خوشنود شوید. به بدنتان امکان دهید که مجدداً روان شده و جریان بیابد. مجدداً برازنده، دلپذیر، ساده و بی‌آلایش خواهید شد. دوباره شما از سرزنده بودن و بشاشی بهره‌مند خواهید شد. اما پیش از آنکه این حالت بشاشی و سرحالی به شما روی آورد، بایستی قسمتهای مرده و بیروح شده ترمیم شوند واین ترمیم و بازسازی توأم با کمی درد خواهد بود. به عقیده روان‌شناسان ما یک زره در اطراف بدن خود بوجود آورده‌ایم که این زره مشکل‌ساز است.
اگر شما اجازهٔ بروز تمام تمایلات و اظهارات را بدهید، هنگامیکه عصبانی میشوید چه کاری خواهید کرد، وقتی که عصبانی میشوید شروع به فشاردادن و به‌هم‌زدن دندانهایتان میکنید، میخواهید کاری با ناخن‌ها و با دستهایتان بکنید، چونکه حالت حیوانگونه فرد میخواهد که چنین کاری بکند.لذا شما میخواهید کاری با دستهایتان انجام دهید، و چیزی را خراب کنید.
اگر شما هیچ‌کاری انجام ندهید. ناخن‌های شما عاجز خواهند شد. آنها زیبائی و برازندگی خود را از دست خواهند داد. آنها اندامهایی زنده نخواهند بود. و آنجا سم آلود خواهد شد.

از سخنرانی استاد راجنیش بنام اصول عالی

The Supreme Doctrine # 5

۱۶

تغذیه بدن در مدیتیشن

Meditation And Foods

نوع تغذیه در مدی تیشن یکی از عوامل بسیار موثر در چگونگی و کیفیت آن به شمار میاید، بطوری که اگر شخصی به آن اهمیت ندهد هرگز به یک مدی تیشن عمیق و عارفانه دست نخواهد یافت و پیشرفت او در این امر بسیارکند خواهد شد. یک غذای طبیعی خوب و ساده گیاهی که تازه، سبک و مغذی باشد، (مثل سبزیجات تازه، انواع حبوبات، میوه‌جات تازه، خشکبار و غلات) میتواند بدن را سالم، انعطاف‌پذیر و مغز را روشن و هوشیار کرده و به بیداری و هوشیاری تن کمک زیادی بکند، غذاهای گیاهی انسان را آرام، خوب و افکار و ذهن را تیز و هوشیار میکنند. ولی غذاهایی که از گوشت حیوانات مختلف بدست می‌آیند، انسان را شهوت‌انگیز، عصبی و تندخو می‌کند، لذا تا حد امکان از مواد گوشتی چه سفید و چه قرمز آن پرهیز نمائید.

از قدیم در هندوستان انواع غذاها را به سه قسمت عمده تقسیم

کرده‌اند.

۱ـ **ساتویک** یا غذاهای خوب و مفید، مثل(سبزیجات تازه ـ میوه‌جات ـ خشکبار ـ حبوبات وشیر)

۲ـ **راجاس** یا غذاهای شهوت زا، مثل (شکلات - نمک - چای - قهوه و غذای داغ)

۳- **تاماس** یا غذاهای جهل و نادانی، مثل (انواع گوشت قرمز و سفید - مصرف الکل و مواد مخدر - تخم مرغ و غذاهای فاسد)

غذاهای گیاهی حاوی مقدار زیادی پروتئین و انواع ویتامین‌های لازم برای بدن هستند در صورتی که پروتئین موجود در حیوانات دارای مقدار زیادی اسید اوریک است که کبد را مختل ساخته و از طریق خون وارد مفاصل شده و موجب بیماریهای مفصلی و آرتریت‌ها می‌شوند.

شما می‌توانید با مصرف لبنیات تازه، غلات، خشکبار، لوبیا و سویا بمقدار زیادی پروتئین به بدن برسانید (پروتئین لازم برای بدن، روزانه ۲۵ الی ۱۰۰ گرم است و بیش از صد گرم موجب اختلال میشود. این میزان مصرف با وزن بدن نسبت مستقیم دارد، مثلا" به ازای هر کیلو گرم وزن بدن یک گرم پروتئین لازم است)

در علم تغذیه غذاها را به سه نوع تقسیم می‌کنند :

۱ - **هیدروکربنها (قندها)**، که انرژی زا هستند.

۲ - **چربیها**، که حاوی مقدار زیادی انرژی هستند.

۳ - **پروتئینها**، که دارای عناصر مورد نیاز بدن هستند.

نوع تغذیه با نوع و میزان فعالیت‌های بدن و جنسیت بایستی سازگار باشد، تا بدن بتواند نیاز خود را از لحاظ تغذیه تامین کند. مثلا" ورزشکاران که دارای فعالیت بدنی زیاد هستند بایستی از چربی و قندها (مواد شیرینی) به اندازه کافی استفاده کنند و یا بانوان باردار و کودکان، بایستی از مواد پروتئینی و کلسیم زیادی استفاده کنند.

توصیه‌هایی برای انتخاب یک برنامه غذایی خوب و مغذی

هر روز از سبزیجات تازه و پربرگ (کلروفیل دار) و میوه جات فصلی تازه و سالاد کاهو و انواع خشکبار استفاده کنید، تا دارای پوستی لطیف و با طراوت و صاف بدون چین و چروک و جوشهای صورت بشوید و نیز نشاط و شادابی در وجود خود احساس کنید.

افرادی که چاق هستند از مواد نشاسته‌ای (قندی) و چربی استفاده نکنند و بیشتر از میوه‌ها و سبزیجات تغذیه کنند،میزان تغذیه را در سه وعده غذای روزانه رعایت کنید. مثلا" صبحانه را تکمیل، ناهار را کامل و شام را مختصر میل کنید، در صورت امکان وعده‌های غذایی روزانه را زیاد کرده و از میزان مصرف آن بکاهید، تا معده دچار فعالیت‌های شدید پرکاری نشود. مثلا" هر وقت که احساس گرسنگی کردید بدون توجه به ساعت غذا خوردن، تغذیه کنید. ولی چنانچه عادت دارید که در یک ساعت بخصوصی غذا بخورید، سعی نکنید که ناگهان برنامه ساعت غذایی خود را تغییر بدهید، زیرا بدن به آن ساعت بخصوص عادت کرده وبطور غیرارادی شروع به ترشح غدد و اسید در معده میکند، که باعث امراض معده شده و احتمال سکته



نیز بسیار است.

در آب و هوای گرم ازغذاهای سرد (به لحاظ طبع غذا) و در آب و هوای سرد از غذاهای گرم استفاده کنید.

از مصرف خیلی زیاد پیاز که باعث از بین رفتن نشاط و شادابی چهره و بروز افسردگی می‌شود و همچنین گوشت گاو که باعث فراموشی و کودنی ذهن میشود پرهیز کنید. بعد از خوردن غذا ابتدا بر روی پهلوی راست و سپس به پشت بخوابید و استراحت کنید (این حالت باعث چاق شدن و هضم راحت غذا میشود) در مصرف هیدروکربنها (قندها و مواد شیرینی زا) از انجیر، خرما، کشمش، عسل و توت که طبیعی هستند بیشتر استفاده کرده و آنها را بر مصرف قند و شکر و شیرینی که طبیعی نیستند و ازمواد ترکیبی دیگر درست شده‌اند، ترجیح بدهید.

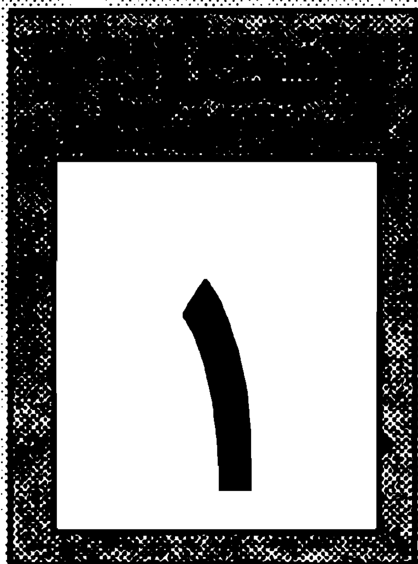
در مصرف میوه‌ها سعی کنید آنها را بخوبی شسته و در صورت امکان با پوست میل کنید.

به هنگام غذا خوردن، صحبت نکرده و با آرامش و تمرکز زیاد غذا را میل کنید و به لذت حاصل از غذا اهمیت بسیاری بدهید چرا که بسیار مفید خواهد بود، و هرگز با عجله غذا نخورید.

خوابیدن بلافاصله بعد از غذا باعث افزایش وزن و نوشیدن زیاد آب باعث چاقی میشود.

بخش ۳

مدی‌تیشن‌های عملی «تن و روان»



مدی‌تیشن دینامیک یا پویا

1) Dynamic Meditation

مدت اجرا، شصت دقیقه و در پنج مرحله اجرا می‌شود.
بهترین موقع اجرای این مدی‌تیشن به هنگام طلوع خورشید است. می‌توان آنرا به صورت فردی و یا گروهی انجام داد ولی بهتر است آنرا به صورت گروهی انجام دهید، چون در آن حالت بیشترین انرژی را ایجاد خواهد نمود. شخص مدی‌تیشن‌کننده حتماً بایستی چشمهای خود را بسته نگه دارد، لذا جهت سهولت کار می‌توانید از یک چشم بند استفاده کنید، حتماً بایستی آنرا با شکم خالی و با حداقل لباس انجام داد.

توضیحات مربوط به نحوهٔ اجرای مدی‌تیشن دینامیک:

A) مرحلهٔ اول به مدت ده دقیقه موزیک است

که با تنفس عمیق و سریع و غیرمنظم از میان سوراخهای بینی به بیرون و با فشار دمیده می‌شود، فقط حواس خود را به تنفس بدهید و

بدن و مغز را فراموش کنید.

B) مرحلهٔ دوم به مدت ده دقیقه موزیک است

به بدن اجازهٔ بروز شدید احساسات را بدهید. بگذارید هر اتفاقی که می‌خواهد رخ دهد و بدن را به حال خود رها کنید (مثلاً جیغ بزنید، فریاد بکشید، دیوانه‌وار حرکت کنید، بلرزید، رقص کنید و یا بخندید) و به طور کلی هماهنگی لازم را با انرژی که به وجود می‌آید و با هر چیزی که اتفاق می‌افتد داشته باشید و نگذارید که مغز آن را کنترل کند.

C) مرحلهٔ سوم به مدت ده دقیقه موزیک است

دستها را صاف به بالا کشیده و با بالا و پایین آوردن دستها فریاد (هو - هو)[1] سر بدهید که با این عمل و در اثر ایجاد صدای «هو» قسمت داخلی مرکز سکس (مرکز جنسی) تحت تأثیر قرار گرفته و می‌لرزد. تا آنجایی که می‌توانید خودتان را برای دریافت بیشترین انرژی تخلیه کنید.

D) مرحلهٔ چهارم به مدت پانزده دقیقه توقف در سکوت است

در هر کجای حرکتِ «هو» که هستید، زمانی که صدای «ایست»[2] را شنیدید مجسمه بشوید و در همانجا قرار بگیرید و به انرژی که در اثر

1- hoo! - hoo!

2- stop = ایست

سکوت ایجاد می‌شود توجه کنید.
توضیح: این قسمت در نوار موجود نیست لذا ضبط صوت بایستی به مدت پانزده دقیقه، بلافاصله بعد از شنیدن کلمه «ایست» توسط شخص دیگری که مدی‌تیشن نمی‌کند خاموش گردد و سپس برای قسمت بعد توسط همان شخص مجدداً در پایان پانزده دقیقه روشن گردد.

E) مرحلهٔ پنجم شامل پانزده دقیقه موزیک است

برقصید و یا بخوانید (در این قسمت برای گرفتن جشن و تشکر از چیزی که بدست آوردید، شادمانی می‌کنید.)
توضیح: اگر برای شما امکان‌پذیر نیست.در محلی که قرار گرفتید و مدی‌تشین می‌کنید سر و صدا ایجاد کنید، یک روش دیگری نیز پیشنهاد می‌شود. به طوری که در تمام سر و صداهای موجود، شما صدایتان را بجای اینکه به بیرون پرتاب کنید، در درون خود ایجاد کرده و نگه می‌دارید، کسانی که بتوانند کاملاً وارد این مرحله بشوند می‌توانند به یک مدی‌تیشن خیلی عمیق‌تر رفته و یک مدی‌تیشن کاملاً عمیقی انجام بدهند، در مرحلهٔ دوم در سکوت و در حالتی که بدن حرکت می‌کند به بدن اجازه انفجار بدهید. در مرحلهٔ سوم کوبشی به صدای«هو - هو» در اعماق درونتان داشته باشید.
در مرحلهٔ پنجم شروع به رقص کنید.



مدی‌تیشن کندالینی

2) Kundalini Meditation

مدت اجرا شصت دقیقه و در چهار مرحله اجرا می‌شود

توضیح : بهترین موقع اجرای این مدی‌تیشن به هنگام غروب آفتاب است، این مدی‌تیشن یکی از پرطرفدارترین مدی‌تیشن‌ها در جهان است و همانگونه که از نامش پیداست دارای انرژی بسیار قوی است که آنرا به بدن شخص عمل کننده انتقال می‌دهد. سعی کنید این مدی‌تیشن را با مدی‌تیشن دینامیک که به هنگام طلوع آفتاب اجرا می‌شود در یک روز انجام بدهید تا اثر بیشتری بکند و به همین دلیل آنرا خواهر زیبای مدی‌تیشن دینامیک نام داده‌اند. برای تأثیر بیشتر در تمام طول مدت این مدی‌تیشن چشمها را بسته نگهدارید.

توضیحات مربوط به نحوهٔ اجرای مدی‌تیشن کندالینی[۱]:

A) مرحلهٔ اول به مدت پانزده دقیقه موزیک است.

بدن را کاملاً شل کرده و به حال خود رها کنید، سپس آن را بلرزانید و اجازه بدهید که تمام بدن بلرزد(شوک داده شود) احساس کنید که انرژی، از پاهایتان به طرف بالا انتقال می‌یابد، بدن را آزاد بگذارید تا به هر طرف که می‌خواهد خم شود و به لرزه افتد، چشم‌هایتان را می‌توانید باز و یا بسته نگهدارید. ولی حالت بسته توسط استاد ترجیح داده شده است.

B) مرحلهٔ دوم به مدت پانزده دقیقه موزیک است.

هر طوری که دلتان می‌خواهد برقصید و اجازه بدهید که تمام بدن همانگونه که راحت است آزادانه حرکت کند، به عبارت دیگر بدنتان را در حرکات رقص رها کنید و به اصول ویژه رقصها و یا به کنترل آن توسط مغز فکر نکنید، (چون این یک رقص روحانی و جانانه است و به عبارتی رقص جان است نه رقص جسم.)

C) مرحلهٔ سوم به مدت پانزده دقیقه موزیک است.

چشمهایتان را بسته و آرام قرار بگیرید، در این مرحله می‌توانید به حالت ایستاده و یا نشسته باشید و به وضعیت و حالتی که پیش میآید توجه کنید.

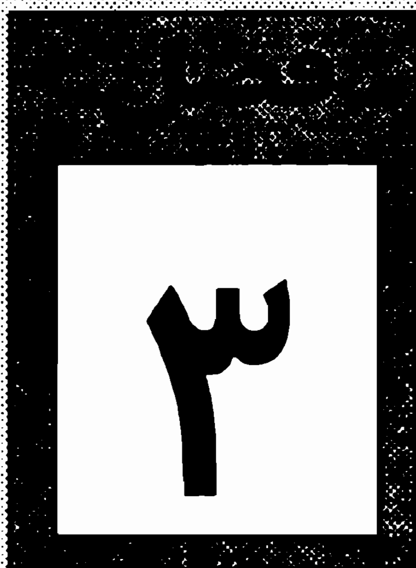
۱- کندالینی = انرژی عالم هستی

D) مرحلهٔ چهارم به مدت پانزده دقیقه سکوت کامل است.

به حالت نشسته و یا درازکش (رو به پشت خوابیده) و با چشمهای بسته، کاملاً آرام قرار بگیرید. این قسمت در نوار موجود نیست و باید ضبط صوت را خاموش کرد، و تا حد امکان نباید هیچ سر و صدایی هم در محیط وجود داشته باشد.

توصیه می‌شود مراحل فوق به ترتیب و بدون هیچ کم و کاستی و بطور کامل اجرا شوند تا کاملاً مطلوب واقع گردد.

«مدی‌تیشن کلیدی است برای درب بستهٔ راز هستی»



مدی‌تیشن ناتاراج

3) Nataraj Meditation

مدت اجرا، ۶۵ دقیقه و در سه مرحله انجام میشود.
این مدی‌تیشن مجموعه‌ای از رقص آزاد است که با چشمهای بسته اجرا میشود.

A) مرحله اول بمدت چهل دقیقه موزیک است.
تا آنجایی که در توان دارید و با تمام وجود برقصید، چشمهایتان را بسته و اجازه بدهید تا نیروی ناخودآگاهتان بطورکامل ظاهر شده و بیشتر شود(تا جایی که از خود بیخود شوید و مغزتان نتواند حرکات را کنترل کند)
تأکید می‌شود هرگز حرکات خود را توسط مغز و فکرتان کنترل نکرده و یا حتی به حرکات خود توجه و نگاه هم نکنید.
فقط کاملاً در حالت رقص باشید و بدن خود را رها کنید تا خودش هر آنگونه که میل داشت حرکت کند.

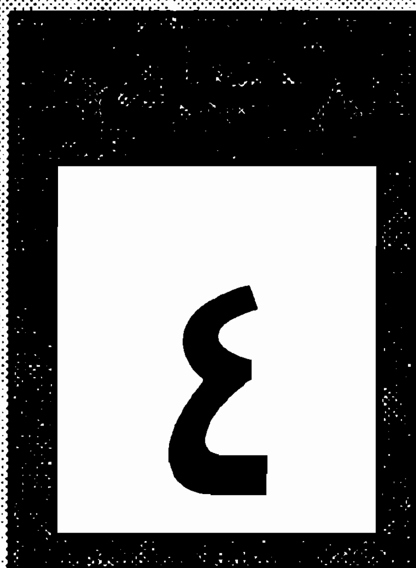


B) مرحلهٔ دوم بمدت بیست دقیقه در سکوت قرار میگیرید.
وقتی که موزیک قطع شد، فوراً در روی زمین دراز بکشید و ساکت و آرام باشید. اجازه بدهید که تشنج و لرزه ایجاد شده از رقص و موزیک در بدنتان، به عمیق ترین لایه‌های ظریف بدن نفوذ کند.
در این قسمت (شما باید پخش نوار را متوقف کنید، البته این کار توسط شخص دیگری که مدی‌تیشن نمیکند انجام میشود و سپس مجدداً برای ادامهٔ قسمت بعدی روشن میشود.)

C) مرحلهٔ سوم بمدت پنج دقیقه موزیک است.
در این مرحله بمنظور جشن گرفتن برای لذت حاصل از این مدی تیشن مجدداً می‌رقصید.

توضیحاتی در مورد اثرات رقص در مدی‌تیشن :
آیا تا بحال به رقص کسی توجه کرده‌اید؟ چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا بعضی مواقع در حال رقصیدن به خودتان توجه کرده‌اید؟ چه اتفاقی می‌افتد؟ بنظر می‌آید که رقص یکی از مؤثرترین چیزها باشد، که شخص را در یک هماهنگی قرار میدهد، بدنتان، مغزتان و روانتان همه در یک هماهنگی برای رقصیدن قرار میگیرند. رقصیدن یکی از روحانی‌ترین چیزهایی است که وجود دارد.
اگر شما واقعاً برقصید، دیگر شما نمیتوانید فکر کنید، اگر شما واقعاً برقصید، بدن از عمیق‌ترین نقاطی که تمام انرژی روان میشود استفاده میکند، یک رقاص واقعی ترکیب و شکل خود را از دست می‌دهد، او

از حالت تثبیت خارج میشود و به یک حرکت و جریانی می‌افتد. لذا رقاص دیگر یک وجود نیست، بلکه او حرکت است، انرژی است، او بتدریج در حرکت حل میشود، همانطورکه رقص‌کنندگان ماهر بتدریج در رقص حل میشوند و نمیتوانند خود را کنترل کنند، برای اینکه اگر آنها خود را در انرژی حاصل از رقص رها نکنند آن موقع مانند یک یادداشت ناهنجار و ناموزون خواهند بود. یک رقاص واقعی خودش را در آن گم میکند تا جایی که رقصیدن خود را هم فراموش میکند، لذا فقط رقص است که باقی می‌ماند، و در این زمان است که درب بسته باز میشود، برای اینکه شما و تمام وجودتان دیگر یک واحد میشوید، دراین حالت است که دیگر روان جدا نیست، مغز جدا نیست و بدن هم دیگر جدا نیست و همهٔ آنها در یک نقطه منطبق شده و یکی شده‌اند، بطوری که در یکدیگر حل شده و با همدیگر ترکیب میشوند.



مدی‌تیشن چرخشی، صوفی

4) Sufi Whirling Meditation

چرخش صوفیانه‌ای، یکی از قدیمی‌ترین تکنیک‌ها بشمار میرود، بهتر است که چند ساعت قبل از انجام این مدی‌تیشن چیزی خورده یا نوشیده نشود و هم‌چنین بسیار عالی خواهد بودکه آنرا با پای برهنه و با لباس گشاد وکاملاً راحت انجام بدهید.
لارم به ذکر است که این مدی‌تیشن در زمانهای قدیم در ایران به وسیلهٔ عارفانی همچون مولانا جلال‌الدین مولوی و در ترکیه عثمانی«قونیه» انجام میشده است.

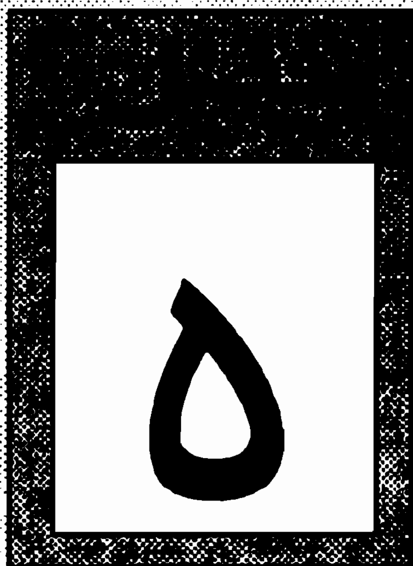
A) مرحله اول: بمدت چهل و پنج دقیقه موزیک است.

چشمهایتان را باز نگهداشته و به مرکز ثقل بدنتان توجه کنید، دستها را تا امتداد شانه‌ها بالا ببرید، بطوریکه کف دست راست بطرف بالا وکف دست چپ به طرف پائین قرار گیرد، در این حالت شروع به چرخیدن به دور محور خودتان برخلاف عقربه‌های ساعت

بکنید، بگذارید که بدنتان نرم و شل باشد، ابتدا به آرامی شروع به چرخش کنید و بعد از پانزده دقیقه بتدریج به سرعت خود اضافه کنید، بدین ترتیب شما گردابی از انرژی میشوید، بطوریکه یک طوفان بر اثر حرکات چرخشی و دورانی در محیط شما ایجاد میشود و در عین حال شاهد یک آرامش دروبی در مرکز سکوت میشوید.

B) مرحله دوم : بمدت پانزده دقیقه سکوت است.

وقتی که موزیک متوقف شد بگذارید که بدنتان به زمین بیافتد (شاید قبل از پایان موزیک اینکار راکرده باشید) بهر حال فوراً بعد از افتادن به زمین روی شکم‌تان بچرخید (روی شکم بخوابید) بطوری که در این حالت ناف شما با زمین تماس پیدا کند، احساس کنید که بدنتان با زمین آمیخته شده است، یعنی جزئی از زمین شده است. چشمهایتان را بسته و به حالت غیرفعال و ساکت درآئید.



مدی تیشن نادابراهما (نوع اول)

5) Nadabrahma (I) Meditation

مدت اجرا شصت دقیقه که در سه مرحله انجام میشود.

یک روش قدیمی بودیست[۱] که بطور رسمی در ساعات اولیه صبح زود اجرا میشد توصیه کرده بود که حتماً بایستی یا در هنگام شب قبل از خواب و یا قبل از ظهر و به هنگام صبح انجام شود، بطوریکه حتماً قبل از آن، حداقل پانزده دقیقه استراحت داشته باشید. میتوان آنرا به تنهایی و یا با دیگران و یا حتی به هنگام کار نیز انجام داد. بهترین حالت زمانی بدست خواهد آمد که آنرا با شکم خالی و با چشمهای بسته انجام بدهید، در غیر اینصورت صدای درونتان نمیتواند بطور خیلی عمیق نفوذ کند.

1- TibeTan

A) مرحلهٔ اول بمدت ۳۰ دقیقه موزیک است.

در یک حالت رلکس و آرام با چشمهای بسته بنشینید، لبها را چسبیده به هم قرار دهید، در این حالت شروع به صدای «هوم»[1] بکنید، تا به حدی بلند که صدای لرزش بوجود آمده از آن تماماً به خارج بدن انتقال یافته، و توسط دیگران نیز شنیده شود.«افراد دیگر مدی تیشن کننده» می‌توانید اوج و طنین صدا را برطبق میل خود تغییر داده و یا استنشاق و تنفس بکنید، و اگر احیاناً بدنتان حرکت کند اجازه حرکت بدهید، مشروط به اینکه حرکات ایجاد شده یکنواخت و آرام باشند. تصور کنید بدنتان، مثل یک لوله خالی و یا یک رگ خالی است که فقط با لرزه‌های ایجاد شده از هوم پر شده و خود بخود نواخته میشود و شما فقط یک شنونده هستید. در این حالت مغز فعال شده و لایه‌های آن پاک میشود. (انجام این مدی‌تیشن مخصوصاً برای شفا و درمان بسیار مفید است).

B) مرحلهٔ دوم شامل پانزده دقیقه موزیک است.

دستها را با کف‌های باز به سمت بالا، در یک مسیر دایره‌ای بطرف خارج بدن حرکت دهید. بطوریکه دست راست به سمت راست و دست چپ به سمت چپ حرکت کند، مسیر دایره‌ها را بزرگ بسازید و تا آنجایی که امکان دارد دستها را به آرامی حرکت دهید. بصورتی که بنظر آید، دستها بطور کامل حرکت نمیکنند، در صورت نیاز بقیه

1- hum

قسمتهای بدن نیز میتوانند حرکت کنند ولی باز به آهستگی و آرامی، بعد از هفت و نیم دقیقه، یعنی آن لحظه‌ای که موزیک عوض میشود، دستهایتان را در جهت مخالف حرکت قبل، حرکت دهید. این کار را در حالتی که کف دستها بطرف پائین و مسیر حرکت دایره‌ای داخلی و بطرف بدنتان باشد انجام دهید.

دستها را برای هفت و نیم دقیقه اول طوری حرکت دهید که بطرف خارج بدن حرکت کنند، احساس کنید که انرژی به بیرون از بدنتان انتقال می‌یابد و در حالتی که دایره‌ها به سمت داخل بدن است، تصور کنید که انرژی را به داخل بدن هدایت می‌کنید.

C) مرحلهٔ سوم شامل پانزده دقیقه سکوت است.

به حالت نشسته و یا خوابیده قرارگرفته و کاملاً آرام و ساکت باشید.



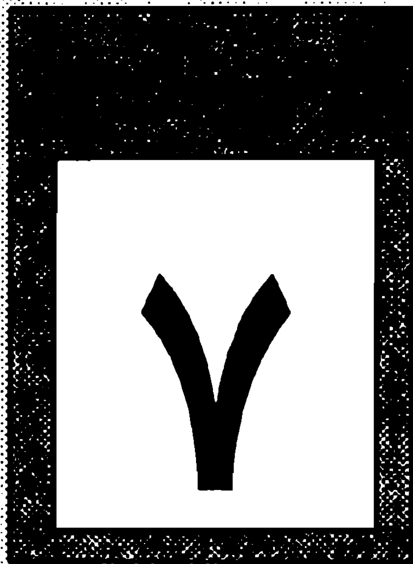
مدی‌تیشن نادابراهما (نوع دوم)

6) Nadabrahma (II) Meditation

استاد راجنیش یک تغییر زیبا به این مدی‌تیشن داده است. بدین ترتیب که این نوع بصورت زوجی اجرا میشود، بطوریکه زوجین روبروی یکدیگر نشسته و دستهای همدیگر را میگیرند و با استفاده از یک ملافه بدنشان را می‌پوشانند، بهتر است که هرگونه لباس اضافی را در بیاورند، اتاق بایستی نسبتاً تاریک بوده و فقط بوسیله نور چهار شمع کوچک روشن شده باشد.

نوع بخصوصی خشم که فقط در این مدی‌تیشن استفاده گردیده، در طرفین بایستی ایجاد شود.

صورت‌ها روبروی همدیگر و دستها بر روی یکدیگر باشند، چشمهایشان را بسته و تا مدت سی دقیقه به زمزمه کردن ادامه بدهند، زوجین میتوانند با هم زمزمه کنند. بعد از یک یا دو دقیقه تنفس و زمزمه در هم صدائی هماهنگ خواهند شد و انرژیهای حاصل از اتحاد تنفس و زمزمه احساس خواهند گردید.



مدی‌تیشن ماندالا

7) Mandala Meditation

این تکنیک قدرتمند و تزکیه کننده نفس، تولید دایره‌ای از انرژی که در نتیجهٔ یک مرکزیت طبیعی است، میکند.

A) مرحلهٔ اول: بمدت پانزده دقیقه موزیک است.

با چشمانی باز روی دایره‌ای مشخص شده بدوید، ابتدا به آرامی شروع کرده و سپس بتدریج سریع و سریعتر بشوید، زانوهایتان را تا آنجایی که میتوانید بالا بیاورید. بطور یکنواخت و عمیق تنفس کنید، مغز، افکار و بدنتان را فراموش کرده و به رفتن همچنان ادامه بدهید.

B) مرحلهٔ دوم: بمدت پانزده دقیقه موزیک است.

با چشمانی بسته و دهانی باز و شل بنشینید. به آرامی بدنتان را از ناحیه کمر بچرخانید، مثل کاهی که در مقابل وزش باد قرار میگیرد، احساس کنید که باد به هر طرف شما می‌وزد، عقب و جلو و گرداگرد



بدنتان. این حالت انرژیهای بیدار شده (هوشیار شده) شما را به سمت مرکز ناف هدایت خواهد کرد.

C) مرحلهٔ سوم: بمدت پانزده دقیقه موزیک است.

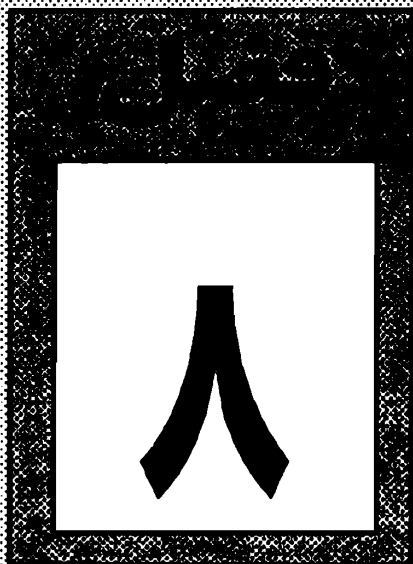
به پشت خوابیده و با چشم‌های باز سرتان را به آرامی و در جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید. آن را بطور کامل به اطراف و در داخل حفره‌هایی جاروب کنید. مثل اینکه شما زیر عقربه ثانیه شمار یک ساعت خیلی بزرگ هستید. اما تا آنجایی که امکان دارد سریعتر انجام دهید.

بسیار اهمیت دارد که دهانتان باز بماند و فک‌تان شل باشد، و تنفس بطور یکنواخت و بنرمی انجام پذیرد.

این حالت انرژیهای مراکز «چاکراها» شما را بطرف چشم سوم هدایت خواهد کرد.

D) مرحلهٔ چهارم: بمدت پانزده دقیقه سکوت است.

چشم‌هایتان را بسته و بی حرکت قرار بگیرید.



مدی‌تیشن دواوانی

8) Devavani Meditation

«***دواوانی***» یعنی «***صدای خدایی***» که از طریق شخص مدیتیت کننده تحریک شده و صحبت میکند.

در این حالت شخص بصورت یک رگ خالی و یا کانالی (مجرایی) درمیآید.

در عهد باستان آنرا «***گلوسولالی‌یا***»[۱] می‌نامیده‌اند.

چشمها در تمام طول مدت این مدی‌تیشن بصورت بسته نگهداشته میشود.

A) اولین مرحله: بمدت پانزده دقیقه موزیک است.

بطور آرام و ساکت بنشینید.

---

1. GLOSSOLALIA

B) دومین مرحله: مدت پانزده دقیقه، بدون موزیک است.

شروع به بیان کلماتی قالب‌بندی شده بکنید، در ابتدا با «لا...لا...لا...» شروع کرده و به کلماتی که هنوز به ظاهر ناآشنا هستند، مثل صداهایی که بطور اتفاقی خطور میکنند ادامه دهید.

لازم است که کلمات از قسمت ناخودآگاه مغز بروز کنند، مثل مواردی که معمولاً برای بچه‌های کوچک اتفاق می‌افتد... قبل از اینکه کلمات به آنها یاد داده شوند.

گریه، فریاد، خنده و یا جیغ نکنید. فقط بگذارید که یک صدای زیروبم محاوره‌ای و ملایم انجام پذیرد.

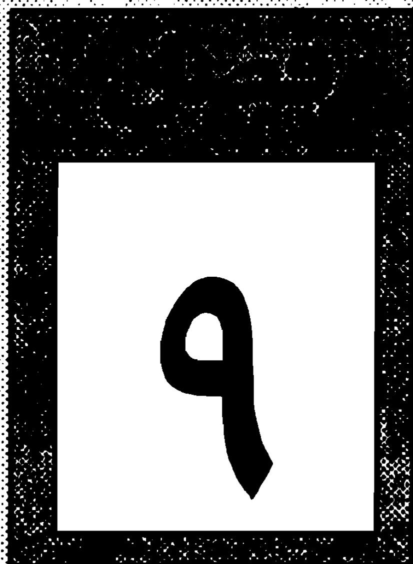
C) سومین مرحله: بمدت پانزده دقیقه، بدون موزیک است.

بایستید و به صحبت کردن ادامه داده و بگذارید که بدن بنرمی با صدا و بطور غیر ارادی حرکت نماید.

در صورتیکه این عمل شما با آرامش و آزادی بدن (شل بودن بدن) انجام پذیرد، انرژی‌های ظریف و حساس بصورت غیر ارادی به بدن شما انتقال خواهند یافت.

D) چهارمین مرحله: بمدت پانزده دقیقه در سکوت است.

دراز بکشید و ساکت و آرام باشید.



مدی‌تیشن تنفسی چاکرا

9) *Chakra Breathing Meditation*

مقدمه :

مدی‌تیشن تنفسی چاکرا به شما این امکان را می‌دهد تا آگاهی لازم را از تجربهٔ هرکدام از هفت چاکرا، کسب نمائید. این مدی‌تیشن بسیار مؤثر و قدرتمند است، و از تنفس‌های عمیق و سریع و حرکات بدنی، به همراه صداهایی بصورت آهنگ به منظورگشایش و بوجود آوردن آگاهی و نیروی حیات به چاکراها تشکیل شده است.
با انجام این مدی‌تیشن شما قادر خواهید بود تا سکوت و آرامش و نیروی با نشاط برای زندگی روزانه‌تان کسب نمائید.

نحوهٔ اجرای مدی‌تیشن (تنفسی چاکرا)

A) مرحلهٔ اول : تنفس چاکرا

بهترین زمان انجام این مدی‌تیشن با شکم خالی و به هنگام صبح زود و یا اواخر عصر قبل از خوردن شام است. توصیه شده است که

ابتدای این مدی‌تیشن را با استفاده از طرف اول نوار انجام دهید چون دارای دستورالعمل‌های اجرایی است. بعد از آنکه شما با نحوهٔ اجرای این مدی‌تیشن آشنا شدید، می‌توانید از طرف دیگر نوار نیز استفاده کنید.

طرف اول نوار برای معرفی کردن این مدی‌تیشن به افراد دیگر نیز کمک بسیاری می‌کند.

بر روی پاهای خود ایستاده، بطوری که فاصله پاها به عرض کفل یا شانه‌ها باز باشد، بدنتان را کاملاً شل و آرام کنید، چشم‌هایتان را بسته و با دهانی باز، شروع به گرفتن تنفس‌های پی در پی، سریع و عمیق، در اولین چاکرا بکنید. بطوری که تنفس شما باعث شود تا به ناحیه لگن خاصره بدنتان توجه کنید. محلی که اولین چاکرا واقع شده است (مرکز سکس). عمل مشابه را بایستی در هر دو حالت دم و بازدم نیز انجام بدهید و هرگز به تنفس خود فشار نیاورید. تنفس را با یک آهنگ و ریتمی که ضمن احساس راحتی، امکان ایجاد آگاهی شما از احساسات و شور و شوق هر کدام از چاکراها نیز باشد، انجام دهید.

در اولین چاکرا تنفس را تا زمانی ادامه دهید که شما صدای زنگی را که نشانگر شروع تنفس در درون دومین چاکراست بشنوید. هر بار که وارد چاکرای بعدی (بالایی) می‌شوید با این تنفس عمیق و سریع صدای یک زنگ را خواهید شنید. به عبارت دیگر در هر مرحله شما یک زنگی خواهید شنید که نشانگر انتقال این تنفس عمیق و سریع به بالا و به درون چاکرای بعدی یا فوقانی است. بدین ترتیب به سومین و بعد چهارمین، پنجمین، ششمین و با آخرین زنگ، به هفتمین

چاکرا، انتقال می‌یابید. بطوریکه که تنفس شما در هر بار انتقال به بالا یعنی از یک چاکرا به چاکرای بعدی هر بار بایستی سریعتر و کوتاه‌تر از قبل شود، و بدین ترتیب نسبت سرعت تنفس هفتمین چاکرا به اولین چاکرا در حدود دو برابر می‌شود.

در حین اینکه تنفس می‌کنید، این تنفس به شما کمک خواهد کرد تا بدنتان بلرزد، کشش یابد، کج شود و یا لگن خاصرهٔ شما بچرخد و دستهایتان در هر جهتی که میل داشتید حرکت کند، اما پاهایتان را باید فقط در یک محل و ثابت نگهدارید. اجازه دهید که پاهایتان، زانوهایتان، قسمت کفل و مفاصل دیگر همانند یک چشمه، جوشش کنند. بنابراین در ابتدا شما تنفس و بدنتان رادر یک حالت هماهنگ و منظم حرکت میدهید و سپس حرکات بطور مستمر و خودبخود انجام می‌شوند.

سعی کنید که آگاهی بوجود آمده در ابتدای شور و شوق و احساسات حاصل از چاکراها، در حین تنفس و حرکات بدنی تا آخر حفظ گردند. بعد از تنفس هفتمین چاکرا، شما سه زنگ خواهید شنید و این علامتی است که باعث می‌شود تا تنفس شما و آگاهی‌تان چرخیده و به عقب یعنی قسمت پائین و در میان هر چاکرا بیافتد (یعنی حالت معکوس پیدا کرده و از هفتمین به ششمین و... و اولین چاکرا برگردد.) از آنجائی که تنفس شما به پایین می‌آید باعث آهسته‌تر شدن تنفس تان از یک چاکرا به چاکرای قبلی می‌شود، سعی کنید که انرژی حاصل شده نیز به طور نزولی از هفتمین چاکرا به همراه طیف کامل انرژیِ هر چاکرا از بالا به پائین، و تحت تأثیر خودش پائین بیاید.

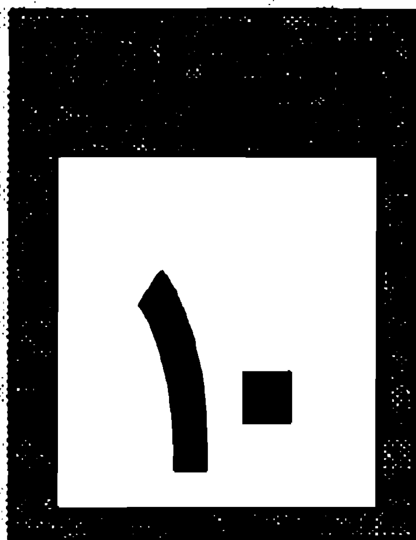
همانند هفت رنگ ترکیبی که در یک رنگین کمان است، مدت این تنفس نزولی ، باید در حدود دو دقیقه طول بکشد و این حداکثر زمانی است که شما میتوانید در هر چاکرا تنفس کنید. بعد از پایان این مرحله، و قبل از آغاز مرحله بعدی بمدت چند لحظه ساکت بایستید.
این مراحل (سیر صعودی و سیر نزولی تنفس) بایستی سه بار تکرار شود و برای اجرای کل آنها در حدود چهل و پنج دقیقه زمان صرف کنید. اگر شما در ابتدای کار، انرژی حاصل از چاکراهای خود را احساس نمیکنید، فقط در داخل ناحیه‌ای که آنها قرارگرفته‌اند تنفس کنید و بخاطر داشته باشید که هرگز به تنفس خود زور و فشار نیاورید.
سعی نمائید که تنفس و حرکات بدنی شما مثل یک پل ارتباطی باشند و شما را به عمق احساسات و مرغوبترین انرژی حاصل از هر چاکرا هدایت نماید.
به کیفیت‌های متفاوت حاصل از هر چاکرا، حساس شده و توجه داشته باشید که نه در اثر فشار بلکه به سبب آگاهی و پشتکار بوجود می‌آیند.

B) مرحلهٔ دوم : فقط نشستن است

بعد از مرحلهٔ سوم تنفس، با چشمهای بسته، حداقل مدت پانزده دقیقه و یا اگر دوست داشتید بیشتر از پانزده دقیقه در سکوت بنشینید، و در حالیکه نشسته‌اید به هیچ چیز بخصوصی تمرکز نکنید، به خودتان امکان آگاهی یافتن بدهید و به حالتی که در درون شما رخ می‌دهد دقت و توجه نمائید.

بخاطر داشته باشید که برای انجام دادن هر نوع مدی‌تیشن، پیشنهاد استاد بر این مبنا بوده است که ابتدا آرام باشید، سپس آگاهی‌تان را نسبت به چیزیکه اتفاق می‌افتد حفظ کنید و دربارهٔ آن هیچ نوع قضاوتی نکنید.

با توجه به مطالب گفته شده در بالا، این مدی‌تیشن را صرفاً اگر احساس خوبی به شما دست می‌دهد و شما را به آرامش عمیق، لذت و خوشی می‌برد انجام بدهید و چنانچه خلاف این حالات به شما دست داد و باعث ایجاد احساسات مخرب شد، پیشنهاد شده است که بجای آن مدی‌تیشن دیگری مثل دینامیک را انجام بدهید.



مدی‌تیشن اصواتی چاکرا

10) Chakra Sounds Meditation

مقدمه:

در این مدی‌تیشن از صداهایی که توسط شخص مدی‌تیشن کار خوانده می‌شود استفاده شده است. و در طول موزیک بمنظور گشایش و ایجاد هماهنگی در چاکراها بطور مستمر و با کسب آگاهی از آنها انجام میشود.
با انجام این مدی‌تیشین و با ایجاد صداهای حاصل از خواندن توسط فرد مدیتیت کننده و یا فقط با گوش دادن به صداهای نوار مربوطه می‌توانید آنرا در اعماق وجودتان احساس کرده و به یک وضعیت عمیق و صلح‌آمیزی بهمراه سکوت و آرامش درونی برسید.

دستورالعمل انجام مدی‌تیشن اصواتی چاکرا

این مدی‌تیشن را می‌توانید در هر ساعتی از روز انجام بدهید، و فقط توصیه شده است که در ابتدای کار توسط افراد مبتدی از طرف اول نوار که شامل دستورالعمل اجرا است استفاده بشود. و بعدها که با



نحوهٔ انجام این مدی‌تیشن آشنا شدید می‌توانید از طرف دوم نوار نیز استفاده کنید. طرف اول نوار برای معرفی این مدی‌تیشن به افراد دیگر نیز مفید است.

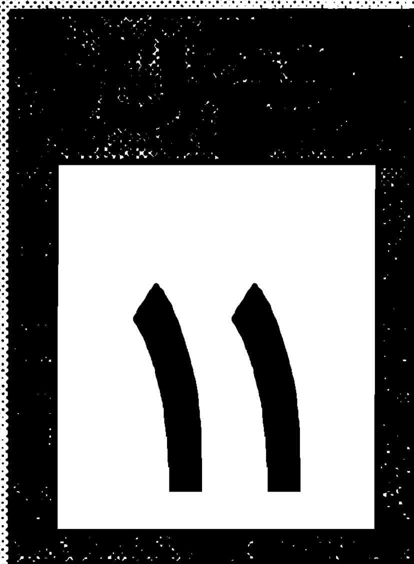
A) مرحله اول : این مدیتیشن را میتوانید، ایستاده، نشسته و یا به حالت درازکش (خوابیده) انجام دهید هر طوری که ترجیح می‌دهید راحت هستید (در یکی از حالات گفته شده قرار بگیرید) قسمت پشت بدن و ستون فقرات را به صورت قائم و صاف نگه داشته و بدنتان را شل کنید.
سعی نمائید که تنفس‌تان را از داخل شکم انجام بدهید نه از داخل سینه، به عبارت دیگر تنفس دیافراگمی را بر تنفس ششی ترجیح بدهید. صداها را بایستی با دهان باز و فک شل ایجاد نمائید، و در تمام طول مدت مرحله اول دهانتان را بصورت باز نگه دارید. چشم‌هایتان را بسته و به موزیک گوش فرا دهید. اگر مایل بودید میتوانید شروع به ایجاد صداها در اولین چاکرا نمائید. برای اینکار می‌توانید یک صدای یکنواخت و یا صدایی متغیر (با تن‌های متفاوت) ایجاد کنید. اجازه بدهید که موزیک نوار، راهنمای شما در تولید صدایتان بشود. بهرحال می‌توانید با صداهایی که ایجاد می‌کنید ابتکار عمل بوجود بیاورید و در حالی که به صدای موزیک و یا صداهای خودتان گوش فرا می‌دهید، سعی کنید که نوسان صداها را در اعماق مرکزی هر چاکرا احساس کنید. حتی اگر لازم شد این حالت را میتوانید در تصور خود بیاورید.(تصوّر نفوذ صداها در مرکز چاکرای مربوطه).
به توصیهٔ استاد، ما می‌توانیم از تصورات و تصاویر ذهنی هماهنگ

شده از چیزهایی که قبلاً وجود داشته‌اند استفاده کنیم.
در هر صورت خود را در حالت مدی‌تیشن نگه دارید، حتی اگر هم احساس کنید که ممکن است فقط در تصورات و تخیلات خود، به چاکراها توجه کنید. چراکه با کسب آگاهی و تصورات ذهنی، شما به یک تجربه تکان دهندهٔ درونی در مرکز هر چاکرا، هدایت خواهید شد. بعد از ایجاد صداهای اولین چاکرا، شما متوجه میشوید که تن صداها تغییر یافته و به طرف بالاکشیده می‌شوند، و این به معنی آن است که خود را برای گوش دادن و احساس صداهای دومین چاکرا آماده کنید. اگر میل داشتید، می‌توانید به تولید صداها همچنان ادامه دهید. این مرحله در تمام مراحل و تا هفتمین چاکرا تکرار می‌شود.
بطوریکه از یک چاکرا به چاکرای دیگر انتقال می‌یابید، سعی کنید که صداهایتان رفته‌رفته در یک طنین بالایی قرار بگیرد. بعد از گوش کردن و تولید صداهای هفتمین چاکرا، تُن صداها در تمام چاکراها بترتیب از یک چاکرا به چاکرای قبلی (بصورت معکوس حالت قبلی) یعنی نزولی پائین آمده و کم خواهند شد. در حالیکه پائین آمدن تُن صدا را می‌شنوید در هر چاکرا در ضمن گوش دادن به نوار مربوطه صداهایی را هم ایجاد کنید. احساس کنید که داخل بدن شما همانند یک فلوت بامبو(فلوت هندی) توخالی می‌شود. سعی کنید که انعکاس صداها از فوقانی‌ترین قسمت سرتان تا به پائین‌ترین قسمت بدنتان نفوذ کند. در آخرین مرحله این قسمت، شما صدای یک سکوت و یا توقف را خواهید شنید، که نشانگر شروع مرحلهٔ بعدی است.
حالت رفت و برگشت به چاکراها و تغییرات صداها در کل، تقریباً چهل و پنج دقیقه طول میکشد لذا سه بار تکرار خواهند شد. (از

اولین چاکرا تا هفتمین چاکرا و بلعکس آن) بعد از اینکه شما از نحوهٔ اجرای این مدی‌تیشن آشنا شدید، می‌توانید حالت دیگری را با ایجاد تصاویر ذهنی به آن اضافه کنید. در حالیکه در هر چاکرا تمرکز می‌کنید امکان ایجاد تصویر سازی ذهنی جهت پدیدار شدن تخیلات را بدهید. احتیاجی نیست که تصاویر را شما بوجود بیاورید. فقط به هر حالتی که ممکن است پیش بیاید دقت کنید و آنرا محترم شمارید. تصاویر می‌توانند رنگی (مخلوطی از رنگ‌ها)، طرحها و یا مناظر طبیعی باشند.
آنچه که به آگاهی شما میآید ممکن است یک تصویر و یا چیزی بسیار پیش پا افتاده و عادی باشد که افکار شما آنرا ترجیح داده است.
بعنوان مثال، ممکن است شما به «طلا» بیندیشید و یا ممکن است رنگی را در تخیل خود ببینید.

B) مرحله دوم : سکوت و بیحرکتی

بعد از آخرین مرحله صدا، به حالت نشسته یا درازکش قرار گرفته و با چشمهای بسته بمدت حداقل پانزده دقیقه در سکوت بمانید، و یا اگر میل داشتید بیشتر از آن در سکوت باشید و به هیچ چیز بخصوصی فکر نکنید. به هر چیزی که در درونتان اتفاق می‌افتد آگاه بشوید و آنرا ببینید.
بخاطر داشته باشید که برای انجام هر نوع مدی‌تیشن و گرفتن نتیجهٔ مطلوب توصیه استاد را هرگز فراموش نکنید که می‌گوید: «در درجه اول باید آرام باشید، و آگاهی خود را نسبت به هر چیزی که رخ می‌دهد حفظ کنید و دربارهٔ آن قضاوت نکنید».



مدی‌تیشن گوریشانکار

11) Gourishankar Meditation

به گفتهٔ استاد، اگر تنفس در اولین مرحلهٔ این مدی‌تیشن بطور صحیح انجام پذیرد، دی‌اکسیدکربنِ تشکیل شده در جریان خون، شخص مدیتیت کننده را به مراتب بالا خواهد برد، مثل اینکه او در گوریشانکار (قلهٔ اورست) است.

A) مرحلهٔ اول : بمدت پانزده دقیقه موزیک است.

با چشمانی بسته بنشینید و بطور عمیق از مجرای بینی استنشاق کنید و شش‌ها را پر از هوا نموده، نفس‌تان را تا جایی که مقاومت دارید حبس کنید و سپس به آرامی از طریق دهان بازدم کرده و نفس خود راکاملاً بیرون بدهید.

در این حالت شش‌های خالی شده از هوا را تا آنجایی که تحمل آنرا دارید نگه بدارید.(بازدم خود را تا مدتی که میتوانید مکث کنید) این سیکل و مرحله را تکرار کنید.

B) مرحلهٔ دوم : بمدت پانزده دقیقه موزیک است.

به حالت تنفس طبیعی برگردید و به شعلهٔ یک شمع و یا نور یک چراغ فلاشر (لامپی که نور آن قطع و وصل میشود) بطور نرم و آرام خیره شوید.* بدن را آرام و بی حرکت نگه دارید.

C) مرحلهٔ سوم : بمدت پانزده دقیقه موزیک است.

با چشمانی بسته، بایستید و بگذارید که بدنتان شل بشود و هر حرکتی را بصورت خودبخود و غیرارادی پذیرا باشد.

با کنترل طبیعی شما، انرژیهای ظریف و لطیف درونی که به بیرون از بدن انتقال می‌یابند احساس خواهند شد.

بگذارید که این حرکت بطور غیر ارادی اتفاق بیافتد. و شما هیچگونه حرکت ارادی انجام ندهید.

D) مرحلهٔ چهارم : بمدت پانزده دقیق سکوت است.

روی زمین درازکشیده و آرام و ساکت قرار بگیرید.

---

* ضربان موزون موزیک در مرحلهٔ دوم، معادل هفت مرتبهٔ ضربان قلب در وضعیت نرمال (عادی) است، اگر امکان داشته باشد، چراغ فلاشر یک طول مدت همزمان شده داشته باشد و سرعت قطع و وصل چراغ فلاشر را با مدت زمان مربوط تنظیم کنید.



مدی‌تیشن نیایش و دعا به درگاه هستی‌بخش

12) Prayer Meditation

بهترین زمان انجام این دعا در هنگام شب و در یک اتاق تاریک است، بطوریکه بعد از اتمام آن بلافاصله بخوابید.
و یا اینکه آنرا به هنگام اول صبح و بعد از حداقل پانزده دقیقه استراحت انجام بدهید.

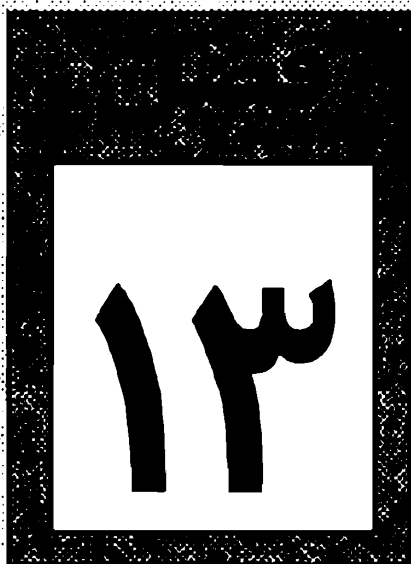
A) مرحله اوّل : به مدت بیست دقیقه موزیک دارد.
در این مرحله هر دو دست را بطرف آسمان بلند کرده و کف دست‌ها را در بالاترین نقطهٔ ممکن نگهدارید و سرتان را بطرف بالا بگیرید.
فقط احساس کنید که هستی در زیر پای شماست.
بگذارید که انرژی از طریق دستهای شما همانند برگی که در نسیم باد است، جریان پیدا کند.

B) مرحله دوّم : بعد از دو یا سه دقیقه وقتی که احساس کردید که

بطور کامل پُر شده‌اید، به زمین افتاده و در حالی که پیشانی خود را به زمین چسبانیده‌اید استراحت کنید.

همانند چرخی بشوید که حامل انرژی خدایی و جهت ملحق شدن به او در زمین هستید.

حداقل شش مرتبه این دو مرحله را تکرار می‌کنید.



روشی برای تبدیل ترس به عشق

13) Technique For Changing Fear Into Love

بسیاری از افراد از زندگی نوعی ترس دارند، این ترس همانند ترسی است که فردی از فرد دیگر داشته باشد، ترس از ریسک کردن‌ها، ترس از عصبانی شدن و غیره. همه اینها فقط عادتی هستند که فرد در درون خود دارد و آن میتواند بوسیله این تکنیک ساده و در وضعیتی برابر از حالت ترس به حالت عشق و بصورت متعادل تبدیل شود.

برای اینکار شما میتوانید در صندلی خود و یا در هر حالتی که احساس راحتی میکنید بنشنید و نرمهٔ گوش خود را با دستهایتان بگیرید، بطوریکه دست راست زیر دست چپ قرار بگیرد و با انگشتان شست درگیر شود و دست راست با نیمکره چپ مغز ارتباط داشته باشد و ترس بطور مداوم از قسمت چپ مغز سرازیر شده و دست چپ با نیمکره راست مغز در ارتباط باشد تا شجاعت از طرف راست مغز سرازیر بشود.

هدف ما از این نوع نشستن، نیمکره چپ مغز است، که عامل ترسو بودن فرد است، و به همین خاطر است که شما نمی‌توانید مردی بیابید که هم شجاع باشد و هم عاقلانه عمل کند.در نتیجه هرجایی که شما مردی شجاع دیدید او را عاری از عقل و روشنفکری خواهید یافت.او نامعقول خواهد بود و به آن حالت محدود خواهد شد. نیمکره راست مغز دارای قوهٔ ادراک مستقیم است...لذا این فقط رمز کار است و نه تنها یک رمز، بلکه انرژی را نیز در درون یک وضعیت مطمئن و یک رابطه صمیمی قرار میدهد. توجه داشته باشید که دست راست در زیر دست چپ قرار میگیرد و هر دو دست به یکدیگر متصل میشوند.به این طریق شما احساس آرامش می‌کنید. در این حالت چشم‌هایتان رابسته و اجازه بدهید که فک پائینی شما فقط چند لحظه‌ای شل و در آرامش باشد، بدون اینکه نیرو و فشاری به آن وارد شود...فقط آرامش داشته باشید و در این حالت با دهانتان شروع به تنفس کنید، هرگز با بینی تنفس نکنید و فقط بادهانتان تنفس نمائید و بدین ترتیب آرامش بسیاری را کسب میکنید، چون زمانیکه شما با بینی تنفس نمی‌کنید الگوی پیشین (وضعیت قبلی) مغز دیگر عمل نکرده و فعال نمیشود و این یک حالت نوینی را ایجاد خواهد کرد که اولاً در یک سیستم تنفس جدید عادتی جدید را براحتی شکل می‌دهد. ثانیاً وقتی که شما از بینی خود جهت تنفس استفاده نمی‌کنید آن نمی‌تواند مغز شما را تحریک کرده و تحت تأثیر خود بگذارد و نیز براحتی نمی‌تواند به مغز نفوذ نماید لذا مستقیماً به سینه می‌رود ، از طرف دیگر این یک تحریک پایدار و با ثبات و حامل پیام

مستمر است، و به همین خاطر است که ما تنفس را در سوراخهای بینی خود بارها عوض می‌کنیم، تنفس از طریق یک سوراخ بینی پیامهای یک طرفهٔ مغز را به طریق دیگری و به نیمکره دیگر مغز ارسال میکند، که این عمل در هر چهل و پنج دقیقه در بینی‌ها عوض می‌شود لذا با آسودگی در این حالت بنشینید و تنفس را بوسیلهٔ دهان انجام بدهید. بینی دومجرایی است ولی دهان اینچنین نیست، در نتیجه وقتی که شما از طریق دهانتان تنفس می‌کنید تعویضی صورت نمی‌گیرد.

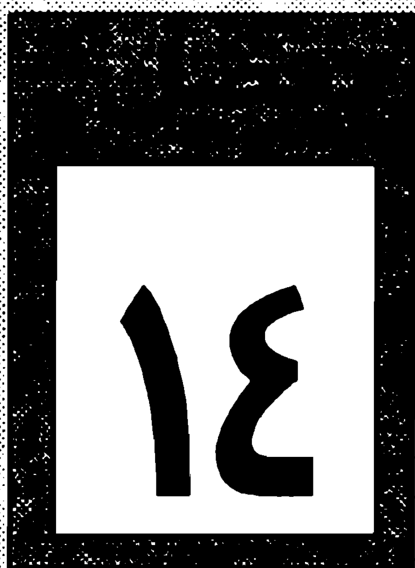
چنانچه به مدت زمان آن اضافه نمائید و آن را به یک ساعت برسانید باز به همان روش مشابه قبل، تنفس خواهید کرد و تغییری نخواهد یافت لذا شما در یک حالت مشابه قرار خواهید گرفت. در حالیکه در تنفس از طریق بینی نمی توانید در یک وضعیت باقی بمانید، چون حالت، بطور غیرارادی تغییر می‌پذیرد، بدون اینکه شما متوجه تغییر آن بشوید.

بنابراین، این یک حالت سکوت بسیار عمیقی را بوجود خواهد آورد، که دو طرفه نیست و یک حالت جدید آرامش است ، بمدت حداقل چهل پنج دقیقه با آسودگی تمام در سکوت بنشینید، اگر بتوانید مدت آنرا به یک ساعت برسانید، نتیجه بهتری حاصل می‌شود.

ابتدا با چهل دقیقه شروع نمائید و سپس بتدریج به زمان آن اضافه کرده تا به یک ساعت برسد. این عمل را بمدت یک ساعت و هر روز انجام بدهید و تا حداقل سه هفته آنرا ادامه دهید. با توجه به اینکه هیچ فرصتی راازدست نداده و نسبت به اتفاقات حساس میشوید، به

هر حالتی که پیش میاید توجه کرده و به عمق آن بروید و همیشه حیات و کنش را انتخاب کنید و هرگز عقب نشینی و فرار نکنید، از هر مجال و فرصتی که در این مسیر جهت بروز کاری پیش میاید لذت برده، و آنرا در مسیر بروز خلاقیت‌ها بکار بگیرید.

از سخنرانی استاد راجنیش بنام« ***The further shore***»



مدی‌تیشن گل رز صوفی

«یاهو» ای گل رُز صوفی

14) Mystic Rose Meditation

A- LAUGHTER

B - TEARS

C- The WATCHER on the Hills

توضیح: این مدی‌تیشن همانگونه که از نامش پیداست، به صوفیان و اهل تصّوف مربوط می‌شود و استاد راجنیش آنرا به مولای متقیان علی(ع) که به نظر وی یکی از بهترین صوفیان تاریخ بوده است تقدیم کرده و به همین دلیل ازکلمهٔ «یا هو» (ای گل رز اهل تصوّف) استفاده نموده است. این مدی‌تیشن یکی از بهترین و مؤثرترین مدی‌تیشن‌هاست، که اساس روان انسان را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد و یک روش روان درمانی کاملاً مفید است. هم اکنون این مدی‌تیشن در اکثر نقاط جهان به عنوان یکی از اساسی‌ترین حالات رسیدن فرد به آرامش و بیداری روان و نائل شدن به آگاهی و



هوشیاری و در گروههای دسته جمعی به مرحلهٔ اجرا در می‌آید و بیشتر روان شناسان و روان پزشکان از آن به عنوان یک روش درمانی مؤثر استفاده می‌کنند.

مقدمه‌ای بر مدی‌تیشن گل رز صوفی

با انجام مراحل (یا هو) ای گل رز صوفی، بدین ترتیب استاد راجنیش اولین تمرکز درمانی خود را به وجود آورده و نامش را میستیک رز نهاد.

مراحل انجام مدی‌تیشن میستیک رز به ترتیب ذیل است:

A - هفته اول هر روز صبح به مدت سه ساعت مرحلهٔ خندیدن است.

B - هفته دوم هر روز صبح به مدت سه ساعت مرحلهٔ گریستن است.

C - هفتهٔ سوم هر روز صبح به مدت سه ساعت مرحلهٔ نظاره کردن به طبیعت در سکوت است.

از زمانی که این مدی‌تیشن به وجود آمد، تا به امروز هزاران نفر در این گروه ثبت نام کرده و در هندوستان (به عنوان مرکزیت آن) و در کانونهای دیگرش در سرتاسر جهان شرکت می‌کنند.

مطالعات علمی که در طول این دوره و بعد از اتمام آن انجام گردیده نشان میدهد که تجارب شرکت کنندگان آن بطور قابل توجهی زیاد شده و نهایتاً در بسیاری از ابعاد زندگی آنها تغییرات اساسی به وجود آمده است، از جمله آرامش عمیق درونی، اصلاح بسیاری از عوامل روانی فرد و کسب یک توانایی عظیم جهت احساس و بیان هیجانات به وجود آمده در زندگی روزانه فرد، و در عین حال استقلال فرد

نسبت به این عوامل و هیجانات و احساسات بوده است که همانند یک ناظر فقط به این تجارب نظارت میکند.
نوار مربوط به این مدی‌تیشن بدان جهت تهیه شده است که کمکی باشد برای شما که می‌خواهید آنرا برای اولین بار تجربه کنید، و یا به همراه دوستانتان انجام دهید. هر طرف نوار به مدت ۴۵ دقیقه است، در طرف اول نوار خنده وجود دارد و در طرف دوم آن موزیکی که سبب اشک ریختن شما می‌شود، وجود دارد، به پیشنهاد استاد راجنیش برای نتیجه‌گیری مطلوب و حاصل شدن تمام مزایا و اثرات این مدی تیشن هر سه مرحله را به مدت سه ساعت و بطور مستمر (بدون وقفه) و در هر روز پشت سر هم انجام بدهید.
مهم‌ترین مسئله موجود این است که فکر خود را به گذر زمان و یا نگاه کردن به ساعت ندهید. اگر نیاز باشد یک ساعت شماطه‌دار (زنگ‌دار) راکوک کرده و به منظور تشخیص پایان ساعت تنظیم کنید.
زمانی که استاد راجنیش درباره این مدی‌تیشن زیبا و جدید توضیح می‌داد گفت: سمبل میستیک رُز در آن است که اگر فردی از دانه آن مراقبت کند و به آن برسد. او در شرایط خاص زیر متولد خواهد شد، چنانچه به آن خاک مرغوب بدهد، آنرا در هوای خوب نگهداری کند، و درست نوسانش بدهد و آنرا در یک مسیر صحیح ثابت نگهدارد، بطوری که دانه بتواند شروع به رشد و نمو کرده و به رشد نهایی خود برسد. مانند گل رز صوفی، در آن موقع است که وجود شما شکوفه‌هایش را در می‌آورد و تمام گلبرگهایش را باز کرده و بوی زیبایش را پراکنده می‌سازد. من یک روش نوین تمرکز درمانی را به

وجود آوردم که خنده اولین قسمت آن و به مدت سه ساعت در روز خواهد بود و افراد در این مرحله بدون هیچ دلیل خاصی فقط می‌خندند و زمانی که خنده‌هایشان قطع میشود در آن لحظه «یا هو» میگویند و بعد از این عمل مجدداً به خندیدن خود ادامه داده و به مدت سه ساعت در زمین می‌غلتند، به این طریق شما متعجّب خواهید شد که چگونه لایه‌های گرد و غبار از وجود شما جمع خواهند شد. این عمل مثل یک شمشیر در یک دَم همه آنها را خواهد بُرید. با سه ساعت در هر روز و به مدت هفت روز این عمل ادامه می‌یابد. شما هرگز نمی‌توانید تصوّرش را بکنید که چقدر تغییرات و دگرگونی در وجود شما می‌تواند ایجاد گردد.

در قسمت دوم آن گریه است، اولین قسمت همهٔ چیزهایی را که به صورت خنده بوده و شما نتوانستید انجام بدهید و در خودتان نگه داشتید را مجدداً فرا می‌خواند لذا تمام آن خنده‌هایی را که فرد در زندگی گذشته‌اش داشته و از آنها جلوگیری کرده و به صورت عقده در او باقی مانده است و یا تمام آن خنده‌هایی را که بطور ناقص انجام داده و فرونشانده است دوباره می‌خندد، تا بطور کامل تمام بشوند. تمام آنها را از وجود خود بریده و دور می‌اندازد، و در نتیجهٔ این عمل یک فضای جدیدی در درون شما ایجاد می‌شود، اما هنوز شما بایستی چند قدم دیگر هم بردارید تا به معبد وجودتان برسید. برای اینکه شما از بسیاری غصه‌ها، یأسها، افسردگیها، نگرانیها و بیشتر گریه‌ها، که همهٔ آنها وجود داشتن و به صورت پوششی وجود شما را پوشانده‌اند جلوگیری کرده‌اید، آنها زیبایی و خصلتهای پسندیده و

امیدهای شما را، به همراه لذت و شادابی از بـین بـرده بـودند. یک نظریه و اعتقاد قدیمی هندی که من هم با آن موافقم مـی‌گوید: «بـا گذران زندگی مسائل آن در فرد ذخیره می‌شود و بطور تـقریبی یک قشر سخت از درد و رنج را ایجاد می‌کند، این دردها و زخمها در طول زندگی و با ادامهٔ آن بیشتر و بـیشتر مـی‌شوند.» آنـها جـزئی از بـدن نیستند، آنها باعث احاطهٔ هوشیاری فرد می‌شوند. شما باید از آنـها رهایی یابید. و به همین علت است که تمام فرستادگان خـداونـد و دانشمندان گفته‌اند، که فریاد بزنید و به درون خودتان مراجعه کنید. شما به حرفهای آنها گوش داده ولی عمل نمی‌کنید، چون میدانید که با رفتن به درون خود، شما مجبور هستید با درد مواجـه شـوید، بـا بدبختی و بیچارگی، رنج و عذاب، غم و غصه مواجه شوید و با آنها مبارزه کنید. بهتر بود آنها در بیرون از وجود شـما قـرار مـی‌گرفتن و مشغول جدال می‌شدند، بنابراین بـرای هـفت روز دوم بـایستی بـه خودتان اجازه بدهید تا بدون هیچ دلیلی اشک بریزید و گریه کنید، و این بار فقط اشکها هستند که آمادهٔ ریزش می‌شوند. شما در گذشته مانع آمدن و ریزش آنها شده‌اید و لذا نباید بار دیگر مانع شوید.

سرانجام قسمت سوم نظارت کردن و شاهد بودن است. «ناظری بر فراز تپه‌ها»، بعد از خنده و گریه، فقط چیزی که باقی می‌ماند نظاره کردن و شاهد طبیعت و هستی شدن در سکوت است، ارتباطی کاملاً معنوی به توسط چشم و گوش با هستی و وجود درون خود، که بطور غیر ارادی خود فرد شاهد فرونشاندن حالات خودش می‌شود. گریه کردن و اشک ریختن متوقف می‌شود. این مدی‌تیشن به تمام خنده‌ها

و گریه‌های قبلی پایان می‌دهد و نیز پایانی برای رنج و عذاب گذشته است، و پس از آن دیگر چیزی وجود ندارد که از نظارت و آگاهی شما جلوگیری نماید، این نظارت آگاهانه خیلی راحت یک آسمان خالص و پاک را به روی شما می‌گشاید. در نتیجه پس از هفت روز شما خیلی راحت صافی و پاکی را در درون خود تجربه می‌کنید. و بدین ترتیب این مدی‌تیشن من بطور کامل انجام میشود.

تعلیماتی برای مرحلهٔ خنده

خندهٔ درست و واقعی در مورد هیچ چیزی وجود ندارد. آن خیلی ساده مثل شکوفه‌های یک گل در یک درخت در شما می‌شکفد، و هیچ علّت و یا توضیح منطقی ندارد و مرموز است. از اینرو مثل یک راز در میستیک رز است. در مدت هفت روز با فریاد «یا هو» خنده را شروع نمائید و چند بار تکرار کنید و سپس بدون هیچ دلیل خاصی فقط بخندید، برای اینکار شما می‌توانید بنشینید و یا دراز بکشید، بعضی از افراد معتقدند که دراز کشیدن به پشت، جهت آرامش و راحتی ماهیچه‌های شکمی و سهولت انتقال انرژی برای خندیدن کمک می‌کند و بعضی دیگر اعتقاد دارند که بهتر است، خودشان را با یک ملافه بپوشانند و یا پاهایشان را در هوا نگه دارند. تا برای بیرون راندن خنده کمک نماید. مثل خندیدن بچه‌ها. بطور جدّی تأکید می‌شود که خنده‌های درونی‌تان را پیدا کنید. در هنگام خندیدن معمولاً چشمهای شما بسته می‌شود بهر حال اگر هم بعضی وقتها چشم شما ارتباطی با خنده دوستانتان پیدا کرد اشکالی ندارد، چون باعث تحریک شما به خندهٔ بیشتر می‌شود، که آن هم خوب است.

طرف اول نوار ارائه شده می‌تواند برای خندیدن راحت شما کمک زیادی بکند. توصیه می‌شود به بدنتان اجازه غرش بدهید تا سبک شود و با استفاده از شوخی و بازی با دیگران، مثل بچه‌های معصوم در درون خود، خنده ایجاد کنید و با تمام وجود بخندید. در حین خندیدن ممکن است حالتهای متضادی (غیر از خنده) که سالها وجود داشته‌اند بروز کنند، در این صورت فریاد«یاهو» و یا جیبریش «یعنی ایجاد حرکات و صداهای بی‌اختیار» کنید تا خنده دوباره برخیزد.

تعلیماتی جهت گریستن

به محض اینکه خنده تمام شد، شما خودتان را در سیلی از اشک و غصه خواهید یافت ولی آن نیز یک پدیدهٔ عظیم برای خالی کردن دل خواهد بود، با این عمل هم بسیاری از دورانهای گذشته که توأم با درد و رنج و عذاب بودند ناپدید می‌شوند. اگر شما بتوانید این دو لایه (گریه و خنده) را در یکجا جمع کنید به خودشناسی خواهید رسید. برای هفتهٔ دوم فقط بنشینید و به خودتان اجازه بدهید که بدون هیچ علتی گریه کنید (طرف دوم نوار ارائه شده دارای موزیکی است که باعث فرو ریختن اشک شما می‌شود) برای اینکار شاید شما اتاقی را که کمی تاریک است ترجیح بدهید تا بهتر بتوانید غمهایتان را به بیرون انتقال دهید. می‌توانید بنشینید و یا دراز بکشید و چشمهایتان را ببندید و عمیقاً از درونتان و تمام عوامل و احساساتی که باعث گریه کردن شما می‌شوند کمک بگیرید. به خودتان اجازه بدهید تا واقعاً از ته دل بگریید (آواز پاک و خالی کردن دل). احساس کنید

دیواری که تمام زخمها، رنجها و دردهای شما را محصور کرده بود، دیگر شکسته و باز شده است، اجازه بدهید که اشکهایتان مثل سیل روان شود. اگر احیاناً احساس کنید که گریه‌تان بند می‌آید و یا احساس خــواب‌آلودگـــی بــعد از مــدتی گــریه کــردن بــه شــما دست می‌دهد، «جیبریش» بکنید و صداهای ناموزون در بیاورید، و بدنتان را کمی به عقب و جلو تکان بدهید، اشکها وجود دارند فقط مانع ریزش آنها نشوید.

تعلیماتی برای مرحلهٔ (ناظری بر فراز تپه‌ها)

برای هفتهٔ سوم به عنوان یک شاهد در سکوت بنشینید و به وضعیتی که پیش آمده بنگرید و به آن توجه کنید. برای اینکار می‌توانید روی زمین یـا روی یک صـندلی بـنشینید، قـسمت سـر و سـتون فـقرات (پشت) شما بایستی تا آنجائی که امکانش است صاف و عمود قرار بگیرد. چشمهایتان را بسته و بطور طبیعی تنفس می‌کنید، آرام و آگاه باشید و مانند یک مراقب که از بالای تپه‌ها نگاه میکند، بشوید. فقط شاهد اتفاقات در حال وقوع باشید، این مرحله از نگاه کردن، جزئی از مدی‌تیشن است. مهم نیست که به چه چیزی نگاه می‌کنید فقط بـه خاطر داشته باشید که صرفاً به چیزی خاص و مشخص خیره نشوید. و یا اینکه بموجب آن و یا با از دست دادن آن، حالتهایی که بوسیله افکار، احسـاسات، شـور و شـوق بـدن، قـضاوتها و تشـخیصها اثـر می‌گذارند باعث اختلال نگردند. فقط به چـیزهائی کـه در درونـتان ظاهر می‌شوند توجه کنید، و با دور شدن از آنها تمام آنها را در حیطه دید خود قرار بدهید.

در ذهن خود تجسم کنید که تمام بشریت به دیدار فاخته کوچک رفته‌اند، فقط به دلیل آنکه هیچ کسی کامل نمی‌خندید، و شما از بسیاری غصه‌ها، یأسها و نگرانیها جلوگیری کرده بودید، بسیاری از اشکهایی که در وجود شما هستند، و تمام وجود شما را پوشانده‌اند و باعث از بین رفتن زیبایی، خوش‌بینی، موفقیت، نشاط و شادابی شما شده‌اند. لذا چه باید کرد تا این دو لایه از وسط شکافته شود. بنابراین در نتیجهٔ نظارت و مشاهدهٔ وقایع پیش‌آمده خیلی راحت آسمانی پاک و صاف به روی شما گشوده می‌شود.

نظر خواهی و مصاحبه با مربیان و شرکت کنندگان مدی‌تیشن - گل رز صوفی

★ این مدی تیشن تکنیکی بسیار قدرتمند و مؤثر، خنده‌آور، رهایی بخش و حساس دارد که من هرگز آنرا تجربه نکرده بودم. من تصور می‌کنم که به ورای هر چیزی نفوذ میکند، آن بسیار تواناست زیرا طرز عمل آن فوری است. بدون هیچ گفتگویی منجر به لمس کردن وقایع جلوگیری شده‌مان می‌شود، کنترلهایی که در اثر فشار روحی برخودمان داشتیم، اهمّیت خندهٔ آزادانه که با لذت و خوشی در یک بچه بوجود میآید را به ما می‌فهماند، از جاکندن دیوارها و سدهای ایجاد شده در گذشته که یکی پس از دیگری و در مدت هفت روز از بین می‌روند را سبب می‌شود. ما خوشی و بازی کردن با خنده را دریافتیم، و نیز لطافت لذت خندهٔ شکمی، که در هیچ قسمت بدن وجود ندارد را فهمیدیم.

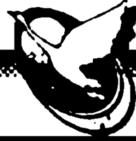
★چیزی که من بیشتر عاشقش هستم، این است که هیچ نوع وسیلهٔ درمانی وجود ندارد، تئوری و یا نظریه‌ای هم نیست. تکنیک و یا روشی خاص هم ندارد. فقط خیلی ساده خنده، گریه و من! این احساسی است که در مغز من اثر می‌گذارد.

★خنده باعث آزاد شدن مقدار زیادی انرژی می‌شود و واقعاً بلوکهایی که مثل بتون در وجودمان محکم شده‌اند را درگوشهای ما می‌لرزاند، من خرد شدن این بلوکهای بتنی را احساس کرده‌ام.

★آزاد گذاشتن اشکها بعد از هفت روز خنده سخت بود. به نظر می‌آمد ما دریاچه‌ای از یأسها و بدبختیها را حمل می‌کردیم وقتی که دل ما باز شد، مدت هفت روز بعدی را فقط مثل سیل شدیم. در طول گریستن قلبهای ما باز، چشمهای ما نرم و درخشان شدند. در نتیجه ما حساس، گشاده دل و دلسوز شدیم. نوع بخصوصی از گریه در من جریان داشت: بار اول من بود، عدم تجربه قبلی، گریه بچه‌ها، گریه تجربی من، گریه سپاسگزاری و گریه طلبیدن ورای وجود من، تأثیری عمیق در من گذاشت.

★اولین روز هفته سوم (ناظری بر فراز تپه‌ها) در من خیلی عمیق بود. سکوت وسیعی داشتم و نظاره کردن بسیار راحت بود. بعد بتدریج ناظر چیزهای زیادی شدم. ذهن، ناآگاهی، عصبانی شدن از چیزی که نگاه می‌کردم، بنابراین با تلاش سه ساعته در روز و دیدن بعضی از رؤیاهای بسیار مخرب در سه روز آخر که مثل لولهٔ تفنگ به طرف من گرفته شده بود، و ناظری که به بتوسط نگاه خودش نزاع می‌کرد.

★من احساس پاکی و تازگی در ذهنم نمودم و بدن من پر از انرژی شد.



★ هدیه این دوره خیلی گرانبهاست، آن باعث لمس قسمتهایی از وجودم را که سالها از آنها بی‌خبر بودم، شد.
★ زیباترین و لذت بخش‌ترین احساس تازگی که در درون قلب من بسیار جوان و مانند یک بچه معصوم بود، باعث ایمان، عشق و بطور کلی ایجاد انگیزش برای هر لحظه از زندگی من شد.

چند نکته برای راهنمایی و کمک به مدی‌تیشن کننده در «گل رز صوفی»

★ بسیاری از افراد بی اراده، در طول هفتهٔ خنده و یا هفته گریستن به یک لایه عصبی می‌افتند (وقتی که نمی‌توانند ادامه دهند) بنابراین احتیاجی نیست که در آن لحظه گیر کرده و بمانید، اجازه بدهید تا بوسیله «جیبریش» یا حرکات بدنی و یا ندای (یا هو) ادامه پیدا کند تا بعد از چند لحظه دوباره به حالت خنده و یا گریه برگردید. هم چنین انجام مدی‌تیشن دینامیک و کندالینی در اوایل هفته اول و دوم این مدی‌تیشن می‌تواند مفید باشد و برای نگهداری مؤثر انرژی در شما کمک کند.
★ در طول هفته سوم (ناظری بر فراز تپه‌ها) انجام مدی‌تیشن دینامیک و کندالینی یک قسمت ضروری از مرحلهٔ نظارت بشمار می‌روند.
★ بسیار خوب خواهد بود، که در طول سه ساعت، و در سه هفته این مدی‌تیشن با کسی صحبت نکنید.
★ برای خنده‌تان، گریه‌تان و لحظاتی را که در سکوت نظاره‌گر بودید، جشن بگیرید.

فصل

۱۵

پایانی برای همه چیز

15) Finish Everything

مدی تیشنِ زیر یکی از تفاسیراستاد راجنیش در مورد مسائل و راه‌کارهای فیلسوف و صوفی یونانی (فیثاغورس) است.

روانکاوی چیز بسیار ساده‌ای است. آن بیشتر به یک حیله شباهت دارد تا به یک معالجه و درمان، چون روانکاو هیچ کاری انجام نمی‌دهد، او فقط پشت صندلی خود می‌نشیند و بس، او حتی شنونده سخنان شما هم نیست، مگر شخص میتواند بطور مستمر و هر روز به هر نوع دیوانگی گوش فرا دهد، شخص روانکاو بایستی از سلامت عقلی خودش نیز محافظت کند، او امکان دارد در خودش، وهم و خیالاتی پیدا کند، زیرا که او به بی‌احساسی و بی‌تفاوتی خودش و تاثیر نکردن شخص دیوانه بر وی بیشتر می‌اندیشد تا انجام دادن کاری برای مریض. او باید این حالت بی‌احساسی و بی‌خیالی خودش را زنده و پایدار نگه دارد. در صورتی که شما احساس میکنید که او به سخنان شما گوش فرا میدهد.لذا شما امکان آن را می‌یابید تا

آنچه راکه در دل خود دارید بیرون بریزید و تنها بوسیله بیرون ریختن آنچه که در دل شما است، بعضی مسائل شما حل شده و از آنها رهایی می‌یابید، می‌توان گفت که آن یک حالت تزکیه کننده نفس و تصفیهٔ جان است. فیثاغورس از یک روش بسیار قدیمی و ساده در این مورد استفاده کرده است که بسیار مفید هم است. چرا منتظر روانکاو بشویم و یا چرا منتظر بعضی چیزها مثل روان درمانی و یا درمان اساسی و ریشه‌ای بمانیم؟ چرا نباید به هر تجربه‌ای که در خلال روز اتفاق می‌افتد همان روز پایان ندهیم؟ به هنگام شب قبل از آنکه بخوابیم، فقط به عقب بنگریم، و به آن دوازده ساعت فعالیت روزانه که سپری کرده‌ایم فکر کنیم و به خود بگوییم که همه چیز تمام شده است. این حالت بسیار راحت‌تر از آنست که آنها را سالها در درون خود جمع کرده و نگه‌داریم و بعد از چند سال بخواهیم که به یک روانکاو و تراپیست مراجعه کنیم. چرا نباید حالت خود درمانی در خود شخص بوجود نیاید؟ و این بسیار ساده و راحت است که هر روز به آن مبادرت ورزید، و یک مشکل اساسی و بزرگ هم نیست، فقط یک جمع کردن کوچک و ساده‌ای است که در پایان هر روز انجام میشود و به همه آنها پایان می‌دهد. برای اینکار بخودتان بگویید امروز که گذشت چه کاری انجام داده‌ام و چه کاری را انجام نداده‌ام. فقط به بحر آن فرو بروید و به خود امکان بدهید که یک مدی تیشن بسیار عمیق از هر آنچه که شما در طی روز انجام داده‌اید بوجود بیاید، بتدریج زندگی را دوباره و از صبح هنگام دیگری شروع کنید. از اولین لحظه‌ای که چشم‌هایتان را باز کرده و بیدار شده‌اید بخاطر

بسپارید و نه تنها بخاطر بسپارید بلکه مجدداً آنرا زنده نموده و آن را مـرور کـنید، از هـمان لحظات ابـتدای صـبح کـه چشـم‌هایتان را گشوده‌اید، پرندگان در بیرون از خانه آواز مـی‌خوانـدند، خـورشید طلوع کرده بود، مجدداً به آن پرندگان گوش فرا دهید و اشعهٔ نورانی طلوع صبح هنگام خورشید را که از میان پرده‌ای بیرون میامد و پردهٔ آن، که بسیار طلایی بنظر می‌رسید ... فقط آنرا دوبـاره زنـده کـن، و موقعی را که همسر شما مشغول آماده کردن چای در آشپزخانه بود و بچه‌ها که آماده میشدند تا به مدرسه بروند، فقط بخاطر بسپارید و آنرا مجدداً در هنگام شب برای یک لحظه زنده کنید. و بعد از آن به آرامی به حالت تفکرآمیز عمیق بروید، بنگرید که در تـمام روز چـه کـاری انجام داده‌اید و چه کاری را انجام نداده‌اید.

چه چیزی باقی مانده است که انجام نداده‌اید. و چه کاری بصورت ناقص و نیمه تمام مانده است. حداقل در تخیل خودتان آنرا کـامل بکنید! چنانچه کار اشتباهی از شما سرزده است حداقـل در تـخیل خود آنرا اصلاح کنید، چنانکه چیزی را از دست داده‌اید و یا از آن صرف نظر کرده‌اید حداقل در تخیل خود آن را انجام دهید. و بدین ترتیب متعجب خواهید شد که هرگز به هیچ درمانی نیاز پیدا نخواهید کرد برای اینکه هر روز شما همهٔ آن غبارهای روزانه را که مشکل ساز هستند از بین خواهید برد و بدین ترتیب همه چیز درست خواهـد شد.

از سخنرانی استاد راجنیش بنام Philosphia perennis

❊ ❊ ❊ واژه‌یاب ❊ ❊ ❊

آ

الف

ب

پ

ت

ج

چ

خ

د

ذ

ر

س

ش

ص

ع

ف

ق

ک

مختصری از بیوگرافی مؤلف

وی در ششم فروردین ماه ۱۳۴۲ در یک محیط نظامی به دنیا آمد. دوران نوجوانی وی در سال ۱۳۵۷ با وقوع انقلاب ایران و ارتقاء تن و روان در رشته رزمی کونگ‌فو و هفت مایگاه علمی و فلسفی آن پر بار شد و در اثر آن بعدها عاشق علوم ، فلسفه ، روانشناسی و عالم ماورائی گردید و چندین سال مربی ورزش کونگ‌فو در تربیت بدنی ارومیه بودند. در سال ۱۳۶۲ دیپلم فنی خود را دریافت نموده و پس از آن در رشته‌های برق ، الکترونیک و کامپیوتر تخصص‌هایی با استاندارد بین‌المللی کسب کردند. در سال ۱۳۶۵ تز فلسفی خود به نام «**ستاره درخشان**» را تقدیم جامعه بین‌المللی نمودند. در سال ۱۳۷۱ با تقدیم چندین تز علمی و فلسفی به جامعه کونگ‌فو شالبند سبز کونگ‌فو (معادل سیاه فعلی) را دریافت نمود. در سال ۱۳۷۲ هشت ترم زبان انگلیسی را طی دوره دو ساله در کانون زبان ایران به پایان رساند. در سال ۱۳۷۳ اولین سفر خود به خارج کشور را به ترکیه و شهر استانبول کرده و بعد از آن در سالهای ۱۳۷۴ و ۱۳۷۶ طی دو سفر به هندوستان با مدی‌تیشن، یوگا و ماساژدرمانی آشنا شد و دوره‌های مربوطه را به طور عملی سپری نمود و پس از برگشت اقدام به نوشتن کتاب حاضر کردند تا ارمغان خود را که از سرزمین عجایب آورده بود به مردم ایران هدیه کند. در سال ۱۳۷۸ با همکاری سازمان تربیت بدنی و ریاست محترم انجمن یوگای کشور جناب تیمسار گوران مسؤولیت فعال‌نمودن ورزش یوگا در استان آذربایجان غربی به وی واگذار گردید. از جمله برنامه‌های اصلی و آیندهٔ وی گسترش مدی‌تیشن و ماساژ در ایران خواهد بود.

از خوانندگان محترم درخواست می‌گردد در صورت بروز هرگونه مشکل در درک مطالب کتاب و یا درخواست راهنمای بیشتر و نوارکاست مدی‌تیشن‌ها از مؤلف، در سطح جهانی با آدرس پست الکترونیک:

E-MAIL : Bright StarCIS @ rayanet.net

و در ایران با صندوق پستی: ۱۷۶۳ ـ ۵۷۱۳۵ نامه ارسال کنید.